

II CAMMINO DELL'ASCETA

INIZIAZIONE ALLA VITA SPIRITUALE

Tito Colliander

Decisione iniziale e perseveranza

Se vuoi salvarti l'anima e acquistare la vita eterna, scuotiti dal torpore, fatti il segno della croce e di': «Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen».

La fede non si ottiene con il pensiero, ma con l'azione. Non sono le parole e la speculazione che ci insegnano ciò che Dio è, ma l'esperienza. Per lasciar entrare l'aria fresca, bisogna aprire la finestra; per essere abbronzati, bisogna esporsi al sole. Per acquisire la fede, è la stessa cosa; come dicono i santi Padri, non si arriva alla meta standosene comodamente seduti ad aspettare. Imitiamo il figliol prodigo: «Partì e si incamminò verso suo padre» (Lc 15,20).

Qualunque sia il peso e il numero delle catene che ti irretiscono alla terra, non è mai troppo tardi. Non senza motivo sta scritto che Abramo aveva settantacinque anni quando partì; e che gli operai dell'undecima ora ricevettero lo stesso salario di quelli che avevano lavorato fin dal mattino.

E neanche è mai troppo presto. L'incendio di una foresta non può venire spento troppo presto. Vorresti vedere l'anima tua devastata e bruciata?

Al battesimo, hai ricevuto l'ordine di ingaggiare un combattimento invisibile contro i nemici della tua anima. Mettiti all'opera. ~ già tanto tempo che te ne stai a tentennare. Sprofondato nella noncuranza e nella pigrizia, hai sperperato un tempo prezioso. Non ti rimane che ricominciare da capo, perché hai miseramente lasciato appannarsi la limpidezza ricevuta nel battesimo.

Mettiti dunque fin d'ora al lavoro, senza indugio. Non rimandare la tua decisione a questa sera né a domani, né a più tardi, «quando avrò terminato quello che ora ho da fare». Un ritardo può essere fatale.

No. Adesso, nell'istante in cui formuli la decisione, devi dimostrare con gli atti che hai preso congedo dal tuo vecchio «io» e che incominci una nuova vita, per conseguire una nuova meta e per nuovi cammini. Alzati, dunque, arditamente e di': «Signore, concedimi di incominciare adesso! Aiutami». Perché hai soprattutto bisogno dell'aiuto di Dio.

Persevera nella tua decisione e non voltarti indietro. L'esempio della moglie di Lot ti serva di lezione: per aver guardato indietro fu cambiata in una colonna di sale (cf. Gen 19,26). Hai abbandonato l'uomo vecchio: non riprendere un tale straccio. Come Abramo, hai udito la voce del Signore dirti: «Vattene dal tuo paese, dalla tua patria e dalla casa di tuo padre, verso il paese che io ti indicherò» (Gen 12, 1). È verso questo paese che devi ormai concentrare tutta la tua attenzione.

Insufficienza delle forze umane

I santi Padri ci dicono tutti, ad una voce: «La prima cosa che devi metterti in mente, in modo assoluto, è di non appoggiarti mai su te stesso. Il combattimento che devi affrontare è straordinariamente arduo, e le tue sole forze umane sono assolutamente insufficienti per condurlo. Se ti fidi di te stesso, sarai immediatamente buttato a terra, e perderai ogni voglia di continuare la lotta. Solo Dio può darti la vittoria che desideri».

Risolversi così a non riporre alcuna fiducia in se stessi, è per molti un serio ostacolo, che impedisce loro di incominciare una volta per tutte. Bisogna venirne a capo, sotto pena di dover abbandonare ogni speranza di andare oltre. Come potrebbe infatti un uomo ricevere consigli, formazione e soccorsi, se crede di sapere tutto, di poter tutto, e di non aver alcun

bisogno di suggerimenti? Attraverso un simile muro di sufficienza non può passare il più piccolo raggio di luce. «Guai a coloro che si credono sapienti e si reputano intelligenti» (Is 5, 21); e s. Paolo ci dà questo avvertimento: «Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi» (Rom 12, 16). Il Regno dei cieli è rivelato ai piccoli, ma rimane nascosto ai sapienti e agli intelligenti (cf. Mt 11, 25).

Dobbiamo dunque spogliarci di questa fiducia esagerata che abbiamo in noi stessi. Essa è spesso così radicata in noi, che nemmeno più ci accorgiamo dell'impero che esercita sul nostro cuore. È precisamente il nostro egoismo, la nostra preoccupazione di noi stessi, il nostro amor proprio, la causa di tutte le nostre difficoltà, della nostra mancanza di libertà interiore nella prova, delle nostre contrarietà, dei nostri tormenti di anima e di corpo.

Getta uno sguardo su te stesso, e vedrai fino a qual punto sei invischiato dal desiderio di far piacere al tuo «io», e soltanto a lui. La tua libertà è incatenata dagli stretti nodi dell'amore dite medesimo, e tu sei così sbalottato dal caso, da mattina a sera, come un cadavere incosciente. «Ora, ho voglia di bere», «ora, ho voglia di uscire», «ora, ho voglia di guardare il giornale»... Di momento in momento, i tuoi desideri ti tengono per le redini, e se un qualche ostacolo ti attraversa, immediatamente prendi fuoco, vinto dalla contrarietà, dall'impazienza e dalla collera.

Se scruti bene il fondo della tua coscienza, vi scoprirai le medesime cose. Il sentimento di dispiacere che provi quando qualcuno ti contraddice, ti permette di constatarlo facilmente. Noi viviamo così come degli schiavi. Ma «dove c'è lo Spirito del Signore, c'è libertà» (2 Cor 3, 17).

Che ci ricavi a gravitare ininterrottamente attorno al tuo io? Il Signore non ci ha comandato di amare il prossimo come noi stessi, e di amare Dio al di sopra di tutto? Ma lo facciamo? Non siamo, al contrario, sempre occupati a pensare al nostro benessere?

Sii dunque convinto che niente di buono può venire da te stesso. E se capita che sorga in te qualche pensiero disinteressato, sii certo che non viene da te, ma è depresso in te dalla Sorgente della Bontà: è un dono di Colui che dà la vita. Così pure il potere di far passare all'atto questo buon pensiero, non viene da te, ma ti è concesso dalla Santa Trinità.

Il giardino del cuore

La nuova vita che hai iniziato è stata spesso paragonata a quella dell'ortolano. Il terreno che egli coltiva è un dono di Dio, come pure le sementi, il calore del sole, la pioggia e la forza che fa crescere i legumi. Ma il lavoro è stato affidato a lui.

Se l'ortolano vuol avere un raccolto abbondante, deve lavorare dalla mattina per tempo alla sera tardi; sarchiare, zappettare, innaffiare, potare, perché le sue coltivazioni sono minacciate da molti pericoli che compromettono il raccolto. Egli deve lavorare senza posa, sempre all'erta, sempre vigilante, sempre pronto a intervenire. E nonostante tutto questo, in fin dei conti, il raccolto dipende interamente dal tempo e dagli elementi, cioè da Dio.

L'orto che noi abbiamo incominciato a coltivare e sul quale dobbiamo vigilare, è il nostro cuore: il raccolto è la vita eterna.

Eterna, perché non misurata dal tempo e dallo spazio, non legata alle circostanze esteriori. È la vera vita, una vita di libertà, di amore, di misericordia e di luce. È senza alcun limite, ed è per questo che è eterna. Una vita spirituale, condotta in una sfera spirituale. Una nuova dimensione dell'esistenza. Inizia quaggiù e non ha più fine. Nessuna autorità terrena ha potere su di essa. La si scopre nel fondo del cuore.

«Perseguita te stesso, disse s. Isacco il Siro, e il tuo nemico sarà messo in fuga al solo tuo avvicinarti. Fa' la pace con te medesimo, e il cielo e la terra faranno la pace con te. Datti da fare per entrare nella tua cella interiore, e vedrai la dimora celeste, che è una sola e medesima cosa: penetrando nell'una, contemplerai anche l'altra. La scala del Regno è in te, nascosta nel tuo cuore. Liberati dal peso dei tuoi peccati, e scoprirai in te il sentiero che ti renderà possibile la salita».

La dimora celeste, di cui parla il santo, è un altro nome della vita eterna. È pure chiamata Regno dei cieli, Regno di Dio, o semplicemente: il Cristo. Vivere nel Cristo, è vivere nella vita eterna.

Un combattimento silenzioso e invisibile

Ora che sappiamo dove si svolgerà la lotta che abbiamo intrapresa e quale ne è la posta, ci rimane da capire perché si chiama «combattimento invisibile». È perché si svolge completamente nel nostro cuore, nel silenzio, nell'intimo di noi stessi. Anche questo è molto importante, e i santi Padri vi insistono con forza: Tieni ben chiusa la bocca sul tuo segreto! Se apri la porta di un bagno a vapore, il calore se ne va, e la terapia perde la sua efficacia. Così dunque, non parlare a nessuno della tua recente decisione. Non dire nulla della tua nuova vita, né delle esperienze che vai facendo o di cui speri di essere favorito un giorno. Di questo non devi trattare, esclusivamente, che fra te e Dio. L'unica eccezione sia per il tuo padre spirituale.

Il silenzio è necessario, perché parlare con facilità delle proprie cose porta a preoccuparsi di se medesimo e a nutrire la fiducia in sé. Ora queste sono tendenze che bisogna reprimere innanzitutto. Grazie al silenzio, cresce la fiducia in Colui che vede nel segreto; grazie al silenzio, noi parliamo a Colui che intende senza bisogno di parole. Tu non cerchi che di andare a Lui, ed è in Lui che devi porre la tua fiducia. Ti sei ancorato nell'eternità, e nell'eternità cessa ogni parola.

Ormai, devi pensare che tutto ciò che ti succede, sia o no importante, ti è mandato da Dio per aiutarti nella lotta. Lui solo sa quello che ti è necessario e di che cosa hai bisogno nel momento presente: avversità o prosperità, tentazione o cadute. Niente avviene per caso; non c'è nessun avvenimento da cui tu non abbia da imparare qualcosa. Devi capire bene questo, fin d'ora, perché così crescerà la tua fiducia nel Signore che hai scelto di seguire.

I santi ci danno ancora un altro consiglio in relazione alla strada; ritieniti come un bambino che comincia appena a parlare e a fare i primi passi. Tutta la tua saggezza secondo il mondo e tutte le tue conoscenze sono inutili per il combattimento che ti aspetta; inutili, come la tua situazione sociale e i tuoi beni. Tutto quello che possiedi e non è usato per il servizio del Signore, è un peso; e una conoscenza in cui il cuore non ha parte è sterile, e quindi nociva, perché presuntuosa. È detta 'semplice scienza', perché senza calore e non alimenta l'amore. Tu devi dunque abbandonare tutta la tua scienza e diventare un ignorante per essere saggio. Devi diventare povero per essere ricco, e debole per essere forte.

La rinuncia a se stesso e la purificazione del cuore

Inerme, debole e impotente, devi accingerti alla più difficile impresa: quella di vincere i tuoi egoistici desideri. È precisamente da questa «persecuzione dite stesso» che dipende infine l'esito del tuo combattimento; perché, finché dominerà la tua volontà egocentrica, non potrai dire al Signore con cuore puro: «Sia fatta la tua volontà». Se non puoi sbarazzarti della tua propria grandezza, non potrai aprirti alla vera grandezza. Se ti aggrappi alla tua propria libertà, non puoi aver parte alla vera libertà che è il regno di un unico Volere.

Il grande segreto dei santi è questo: non cercare la libertà, e la libertà ti sarà data.

La terra non produrrà che cardi e spine, dice la Scrittura. È con il sudore della fronte, con molta fatica, che l'uomo deve coltivarla. Questa terra è l'uomo stesso, la sua natura. I santi Padri consigliano di incominciare con piccole cose; perché, come dice s. Efrem il Siro, come potresti spegnere un grande incendio se prima non avrai imparato a soffocare un fuoco di piccole dimensioni? Se vuoi essere capace di resistere ad una passione violenta, dicono i santi Padri, spezza i piccoli desideri. Non credere che si possano separare gli uni dalle altre; essi stanno uniti come gli anelli di una catena o le maglie di una rete.

Per questo, a nulla serve lottare contro i vizi principali e le cattive abitudini che ti oppongono una forte resistenza, se contemporaneamente non ti sforzi di vincere le tue piccole

debolezze 'innocenti': piccole golosità, voglia di parlare, curiosità, abitudine di immischiarsi negli affari altrui. Tutti i nostri desideri, infatti, grandi e piccoli, hanno lo stesso fondamento: la nostra costante abitudine di soddisfare la volontà propria.

È quindi la volontà propria che deve essere messa a morte. Dopo la caduta originale, la nostra volontà è ad esclusivo servizio del nostro io. Così l'oggetto del nostro combattimento è la morte della volontà propria. Bisogna impegnarsi senza indugio e persistere nella lotta senza tregua. Ti prude di fare una domanda? Non farla! Hai una gran voglia di bere due tazze di caffè? Bevine solo una! Ti viene la tentazione di guardare dalla finestra? Non affacciarti! Vorresti uscire per una visita? Rimani a casa.

Questo è perseguitare se stessi. In tale modo, con l'aiuto di Dio, si fa tacere la voce chiassosa della volontà propria.

Forse, ti chiederai se tutto questo sia veramente necessario! I santi Padri ti rispondono con un'altra domanda: Credi tu che sia davvero possibile riempire di acqua pura un vaso pieno di acqua sudicia, senza prima vuotarlo? o vorresti accogliere un ospite amato in una stanza ingombra di roba vecchia e di oggetti di rifiuto? No, certo! «Chi ha questa speranza (di vedere il Signore), purifica se stesso, com'egli è puro» (i Gv 3,3).

Purifichiamo dunque il nostro cuore! Gettiamo via tutto il vecchiume polveroso che vi si è accumulato; laviamo il pavimento con la spazzolone, puliamo i vetri e spalanchiamo le finestre, perché aria e luce entrino nella stanza di cui vogliamo fare un santuario per il Signore. Infine, cambiamoci il vestito, perché il nostro vecchio odore di tanfo non ci si appiccichi più e non ci succeda di essere buttati fuori (Lc 13, 28).

Ecco il nostro lavoro di ogni giorno e di ogni momento.

Con questo, non facciamo che mandare ad effetto quello che il Signore ci ha prescritto per mezzo del suo santo apostolo Giacomo: «Purificate i vostri cuori!» (Gc 4, 8). Anche l'apostolo Paolo ci esorta a «purificarci da ogni macchia della carne e dello spirito» (2 Cor 7, 1). Poiché il Cristo dice: «Dal di dentro, infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: prostituzioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo» (Mc 7, 21-23). Per questo ammonisce i farisei: «Pulisci prima l'interno del bicchiere, perché anche l'esterno diventi netto!» (Mt 23, 26).

Mettendo in pratica questo precetto di incominciare dall'interno, dobbiamo tener presente allo spirito che non è affatto per noi stessi che purifichiamo il nostro cuore. Non è per la nostra soddisfazione personale che ripuliamo e lucidiamo la camera dell'ospite, ma perché il nostro ospite ci si trovi bene. Interrogiamoci: «La troverà di suo gusto? Vi si fermerà?». Ogni nostro pensiero sia per lui.

Quindi, noi ci ritiriamo, ci teniamo in disparte, senza aspettare risposta.

Come ci insegna Nicetas Sthetatos, l'uomo può trovarsi in una di queste tre situazioni vitali: c'è l'uomo carnale, che vuole vivere per il proprio piacere, anche a danno degli altri; c'è l'uomo naturale, che vuole piacere a se stesso e agli altri; c'è infine l'uomo spirituale, che vuole piacere solo a Dio, anche con proprio svantaggio.

Il primo, vive al di sotto della natura; il secondo, conforme a natura; il terzo, al di sopra della natura, e questo è vivere in Cristo.

L'uomo spirituale pensa spiritualmente; la sua speranza è di confidare che un giorno gli angeli abbiano a rallegrarsi «per un peccatore pentito» (Lc 15, 10), un peccatore che non è altri che lui stesso. Siano questi i tuoi sentimenti; lavora animato da questa speranza, secondo il precetto che il Signore ci ha dato: «Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste» (Mt 5, 48), e «Cercate prima il Regno di Dio e la sua giustizia» (Mt 6, 33).

Non darti riposo, non concederti tregua, finché non avrai costretta a morire quella parte di te stesso che proviene dalla natura carnale. Sii risoluto a snidare in te ogni manifestazione dell'uomo animale, e a braccarla drasticamente. «Poiché la carne lotta contro lo Spirito, e lo Spirito contro la carne» (Gal 5, 17).

Ma se temi di diventare giusto ai tuoi occhi lavorando alla tua salvezza, se hai paura di essere vinto dall'orgoglio spirituale, scrutati bene e di' a te stesso che colui che teme di diventare giusto ai propri occhi soffre di cecità. Perché non vede di essere giusto ai propri occhi.

Bisogna estirpare il desiderio di godere

La Scrittura ci dice che solo un piccolo numero trova la strada ripida che conduce alla vita, e che noi dobbiamo sforzarci di entrare per la porta stretta, «perché molti, vi dico, cercheranno di entrarvi, ma non ci riusciranno» (Lc 13, 24).

Bisogna individuarne la causa, precisamente, nella nostra ripugnanza a perseguire noi stessi. Forse controlliamo i nostri vizi più gravi e pericolosi, ma ci fermiamo là. Lasciamo che le nostre piccole fantasie si sviluppino liberamente, a loro piacere. Non facciamo furti né truffe, ma i pettegolezzi sono la nostra delizia. Non ci ubriachiamo, ma abusiamo di tè e di caffè. Il nostro cuore rimane pieno di desideri. Le radici non sono state estirpate e andiamo vagando all'avventura nella foresta vergine pullulata sul fertile terreno della nostra tenerezza verso noi stessi.

Attacca di fronte questa tenerezza verso il tuo io, perché è questa la radice di tutti i mali di cui soffri. Se non avrai tanta pietà verso te stesso, ben presto ti accorgerai che sei proprio tu la causa della tua infelicità, perché rifiuti di comprendere che i mali che ti capitano sono in realtà una cosa buona. La tua tenerezza verso il tuo io, ti annebbia la vista. Non hai compassione che per te medesimo, e di conseguenza il tuo orizzonte non va più lontano. Il tuo amore è imprigionato in te stesso. Liberalo, e finirai di essere infelice.

Rinuncia alle tue deleterie debolezze e alla tua insaziabile sete di benessere; attaccale su tutti i fronti! Condanna a morte il tuo appetito del piacere. Non lasciarlo respirare. Sii rigoroso con te stesso, rifiuta al tuo io carnale le briciole di godimento che ostinatamente reclama. Perché un'abitudine si fortifica con la ripetizione degli atti, ma muore se non le si dà del cibo. Sta' bene attento di non chiudere al male la porta principale lasciando semiaperta una porta posteriore per la quale il nemico possa astutamente insinuarsi sotto altra forma.

A che servirebbe, per esempio, dormire sul duro se, nello stesso tempo, tu cercassi la tua soddisfazione nei bagni caldi? Che ti gioverebbe non fumare più, se poi dai libero corso alla smania di chiacchierare? Che profitto avresti a non chiacchierare, se ti butti a leggere romanzi seducenti? E a che ti servirebbe proibirtene la lettura, se dai libero sfogo all'immaginazione e ti lasci cullare da dolci chimere?

Tutte queste cose non sono che forme diverse di una sola ed unica realtà: la sete insaziabile di soddisfare il tuo bisogno di godimento.

Devi importi il dovere di estirpare anche il semplice desiderio di possedere oggetti graditi, di avere un senso di benessere, di avere i tuoi comodi. Devi imparare ad amare le contrarietà, la povertà, la sofferenza, le privazioni. Devi imparare a seguire i precetti dei Signore: non dire cose inutili, non vestire con ricercatezza, obbedire sempre all'autorità, non guardare con passione una donna, non andare in collera, ecc. Tutti questi precetti ci sono dati perché li pratichiamo, non perché facciamo come se non ci fossero; altrimenti, il Dio di misericordia non ce li avrebbe dettati. «Se uno vuoi venire dietro a me, rinneghi se stesso» (Mt 16, 24); il Signore si rimette alla volontà di ciascuno («se uno vuole») e allo sforzo personale («rinneghi se stesso»).

Bisogna trasferire il nostro amore da noi stessi al Cristo

«Se usciamo da noi stessi, chi incontriamo?», chiede il vescovo Teofano il Recluso. E dà subito egli medesimo la risposta: «Incontriamo Dio e il prossimo». Questa è la vera ragione per la quale il rinnegamento di sé è una condizione — e la principale — che deve porre colui che cerca la salvezza nel Cristo: così il centro di gravità del nostro essere si sposta da noi al Cristo che è, ad un tempo, Dio e il nostro prossimo.

Questo significa che tutta la sollecitudine, tutta la cura, tutto l'amore che noi prodighiamo verso noi stessi, è allora completamente e come naturalmente, senza che noi neppure ce ne accorgiamo, riportato su Dio, e con ciò, sul prossimo. Soltanto allora tu potrai fare il bene in modo che «non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra», e «la tua elemosina resti segreta» (Mt 6, 3-4).

Finché ciò non sarà fatto, non potrete essere «colmi di ogni conoscenza, capaci di rendervi servizio a vicenda» (cf. Rom 15, 14), in modo autentico, non solo materiale. Tutti i nostri tentativi in tale senso sono falsati alla base, perché sono «nostri» e procedono dal desiderio di piacere a noi stessi. È assolutamente necessario capire bene questo, altrimenti rischiamo di andare con facilità fuori di strada, impegnandoci nella via di una cosiddetta dedizione agli altri e in opere bene intenzionate, ma che ci riportano inevitabilmente nella palude della nostra personale soddisfazione.

Evita quindi di impastoiarti in vendite di beneficenza, riunioni di opere pie e altre attività del genere. L'indaffararsi, sotto tutte le forme, è un terribile veleno. Scandaglia il tuo cuore, esaminati con diligenza, e dovrai riconoscere che molte di queste attività in cui ti sembra di profonderti per gli altri, in realtà provengono dal bisogno di stordire la coscienza; la loro vera fonte è la nostra invincibile tendenza a cercare quello che ci piace e ci soddisfa (cf. Rom 15, 1).

No! Il Dio d'amore, di pace e di totale sacrificio non può essere là dove si cerca 'la propria soddisfazione nell'agitazione e nel darsi da fare, anche sotto nobili pretesti. Ecco un principio di discernimento: se la pace del tuo spirito è turbata, se sei scoraggiato o un po' irritato perché una ragione qualunque ti ha obbligato a rinunciare ad un'opera buona che avevi progettato, questo ti mostra che la sorgente era torbida.

Forse ti chiederai: perché? Gli uomini che hanno esperienza della vita spirituale, ti risponderanno che gli ostacoli e le opposizioni esteriori non possono scalfire se non coloro che non hanno consegnato la propria volontà a Dio. È impensabile che Dio incontri un ostacolo. Ora, un atto veramente disinteressato non è «mio»; è di Dio. Quindi non può trovare intralci. Sono soltanto i miei piani, le mie volontà — studiare, lavorare, riposarmi, mangiare, rendere un servizio al prossimo — che possono essere contrastati da circostanze esterne. E allora io mi rattristo. Ma per colui che ha scoperto la via stretta che conduce alla vita, cioè a Dio, non rimane che un solo ostacolo possibile: la propria volontà peccatrice. Se egli vuol fare qualche cosa e non riesce a condurla in porto, perché dovrebbe rattristarsi? Del resto, egli non fa più progetti (cf. Gc 4, 13-16).

Ma questo è un altro segreto dei santi.

Non farti illusioni. Un cristiano «deve comportarsi come Lui si è comportato» (1 Gv 2, 6), Lui che non ha mai cercato la volontà propria (Gv 5, 30), ma è nato sulla paglia, ha digiunato quaranta giorni, ha passato lunghe notti in preghiera, ha guarito gli ammalati, scacciato i demoni, non aveva dove posare il capo e, infine, fu coperto di sputi, flagellato e crocifisso.

Pensa quanto ne sei lontano! Interpellati incessantemente: ho passato una sola notte a vegliare e pregare? ho digiunato un solo giorno? ho scacciato un solo demonio? mi sono lasciato insultare e colpire senza resistenza? ho veramente crocifisso la mia carne? (cf. Gal 5, 24) ed ho rinunciato a cercare la mia volontà?

Abbi questo sempre molto presente allo spirito.

Perché bisogna rinnegare se stessi? Perché colui che si è veramente rinnegato non si chiederà più: Sono felice? Sono contento? Simili domande non si porranno più per te dal momento che avrai veramente rinnegato te medesimo. In effetti, facendo così, avrai nello stesso tempo abbandonato ogni desiderio di cercare la tua soddisfazione sulla terra o in cielo.

La volontà ostinata di trovare la propria soddisfazione è la causa del turbamento e della divisione della tua anima. Abbandonala e lotta contro di essa: il resto ti verrà dato senza fatica.

Bisogna vigilare sui ritorni offensivi del nemico

Le tue prime vittorie su te stesso devono avere per te valore di segno: ora sei sulla buona strada. Ma non considerarti, per questo, virtuoso; soltanto ringrazia Dio, perché è Lui che te ne ha dato la forza; e non rallegrarti oltre misura, ma affrettati a continuare la strada. Se no, il demonio vinto raddrizzerebbe la testa e ti prenderebbe alle spalle. Ricordati del comando che gli Israeliti avevano ricevuto da Dio, perché ti serva di lezione: «Quando avrete passato il Giordano e sarete entrati nel paese di Canaan, caccerete dinanzi a voi tutti gli abitanti del paese,..., quelli di loro che vi avrete lasciati saranno per voi come spine negli occhi e pungoli nei fianchi» (Num 33, 51.55).

L'importanza apparente di questa vittoria su te stesso, conta poco. Può trattarsi di sopprimere la tua sigaretta del mattino, o anche di una cosa così insignificante, di primo colpo, come di non voltare la testa o di reprimere uno scambio di sguardi. Non è quello che si vede esternamente che conta. Le piccole cose possono essere grandi e le grandi piccole. Ma devi sempre aspettarti una nuova fase di combattimento. Devi sempre tenerti pronto. Non c'è tempo di riposo.

Inoltre, ancora una volta, sii silenzioso. Nessuno sappia quello che avviene in te. Tu lavori per l'Essere invisibile. Il tuo lavoro sia invisibile. I santi ci dicono che se noi gettiamo le briciole attorno a noi, saranno avidamente raccolte dagli uccelli mandati dal diavolo. Sta' in guardia contro la vanagloria: può divorarti in un boccone il frutto di molte fatiche.

Per questo i Padri ci consigliano di agire con discernimento. Di due mali, scegli il minore. Se sei solo, scegli ciò che vi è di più umile; ma se qualcuno ti guarda, prendi una via di mezzo, per attirare l'attenzione il meno possibile. Rimani quanto più puoi nascosto e inosservato; sia questa la tua regola in ogni circostanza. Non parlare di te stesso; non raccontare come hai dormito, che cosa hai sognato, che cosa ti è successo; non dare il tuo parere se non ti è richiesto, non fare confidenze sulle tue preoccupazioni e i tuoi affanni. Simili soggetti di conversazione non possono che solleticarti a pensare troppo a te stesso. Non fare alcun cambiamento nella tua abitazione, nel tuo lavoro, né in altre simili cose. Ricordati che non c'è luogo, né ambiente, né alcuna circostanza esterna, che non sia atta al combattimento che hai intrapreso. La sola eccezione sarebbe un'occupazione che favorisse direttamente i tuoi vizi.

Non cercare le posizioni né i titoli in vista; più il tuo stato sarà umile e ti metterà al servizio degli altri, più sarai libero. Sii soddisfatto della tua condizione presente: Non essere sollecito di far valere le tue conoscenze e il tuo saper fare. Trattieni le tue osservazioni; non dire: «No, non così, non cosà... Fate così, fate colà». Non contraddire nessuno, non entrare in discussione con nessuno, lascia sempre gli altri ad aver ragione. Non preferire mai la tua volontà a quella altrui. Questo ti insegnerà l'arte difficile della sottomissione e, nello stesso tempo, dell'umiltà. Che è indispensabile.

Accogli le osservazioni senza recriminazione. Sii riconoscente quando sei disprezzato, dimenticato, ignorato. Però non crearti occasioni di umiliazione: esse ti saranno fornite lungo tutta la giornata, finché ne avrai bisogno. Si vedono talvolta delle persone che hanno sempre la testa china e fanno confusione per mettersi all'ultimo posto. Forse ti verrà da dire: «Come è umile!». Ma il vero umile ha l'arte di non farlo notare. Il mondo non lo conosce (1 Gv 3,1). Per il mondo, è spesso «uno zero».

Quando Pietro e Andrea, Giacomo e Giovanni, lasciarono le loro reti e seguirono Gesù, che avranno pensato i loro compagni di lavoro rimasti sulla riva del lago? Per essi, quei discepoli non esistevano più, erano partiti. Non esitare, non temere di scomparire anche tu, lontano da «questa generazione adultera e peccatrice». Che cosa desideri guadagnare, il mondo o l'anima tua? (cf. Mc 8, 34-38). Guai a voi «quando tutti gli uomini diranno bene di voi» (Lc 6, 26)!

La vittoria sul mondo

S. Basilio il Grande ha detto: «Non si può giungere alla conoscenza della verità con il cuore nel turbamento». Per questo noi dobbiamo sforzarci di evitare tutto ciò che agita il nostro cuore, tutto ciò che è causa di disattenzione, di sovraeccitazione, tutto ciò che sveglia le passioni o ci rende inquieti. Dobbiamo liberarci, nella misura del possibile, dal chiasso, dall'agitazione e dal turbamento causati da fatui oggetti. Poiché, quando noi serviamo il Signore, non dobbiamo «inquietarci e agitarci per molte cose», ma ricordarci sempre che «una sola è necessaria (Lc 10, 41).

Per fare il bagno, è necessario spogliarsi. Così, anche il nostro cuore deve liberarsi da tutti i rivestimenti esteriori di questo mondo per poter essere raggiunto da Colui che vuole purificarlo. I raggi benefici del sole non possono agire sulla pelle, se essa non è esposta allo scoperto. Così è della virtù salutare e vivificante dello Spirito Santo.

Devi dunque spogliarti. Rifiuta — ma senza che sia troppo visibile — tutto ciò che procura godimento e piacere, benessere e divertimento, tutto ciò che accarezza o lusinga gli occhi, l'udito, il palato e gli altri sensi. «Chi non è con me è contro di me» (Mt 12, 30). Spogliati, giorno dopo giorno, dei tuoi bisogni e delle tue abitudini nel settore delle relazioni sociali; fallo con calma, con riflessione, senza rotture troppo brusche, ma tuttavia in modo radicale. Taglia progressivamente tutto ciò che ti porrebbe dei legami che ti vincolerebbero al mondo esteriore: inviti, concerti, ricevimenti, e in generale «tutto quello che è nel mondo: la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e la superbia della vita», perché tutto questo «non viene dal Padre, ma dal mondo», e combatte contro l'anima nostra (1 Gv 2, 16).

Che cos'è dunque il mondo? Non immaginartelo come una realtà esteriore e tangibile che porta il sigillo del peccato. Il mondo, dice s. Macario l'Egiziano, è la cortina di fiamme tenebrose che circonda il cuore e chiude l'accesso all'albero della vita. Il mondo è tutto ciò a cui siamo attaccati e che ci procura soddisfazioni terrestri: è tutto quello che in noi «non ha conosciuto Dio» (cf Gv 17, 25).

I nostri desideri e i nostri impulsi fanno parte del mondo. S. Isacco il Siro li enumera: attrattiva per le ricchezze e propensione ad accumulare e appropriarci ogni sorta di oggetti; inclinazione verso i piaceri sensibili; desiderio dell'onore, da cui procede l'invidia; brama di dominare sugli altri e di farsi ascoltare; orgoglio della gloria e del potere; preoccupazione di essere ammirato e, amato; sete delle lodi; assillo del proprio benessere fisico. Tutte queste cose provengono dal mondo: esse si alleano contro di noi per ingannarci e legarci con pesanti catene.

Se vuoi liberartene, esaminati con l'aiuto di questo elenco e vedi con chiarezza contro che cosa devi lottare per avvicinarti a Dio. Poiché «amare il mondo è odiare Dio» e «chi vuole essere amico del mondo, si rende nemico di Dio» (Gc 4, 4). I vasti orizzonti non si aprono al nostro sguardo se non quando lasciamo le ristrette valli, con le occupazioni e i piaceri loro propri. «Nessuno può servire a due padroni» (Mt 6, 24); è impossibile soggiornare contemporaneamente nella valle e sulle vette.

Per salire con più facilità e liberarti più in fretta possibile del tuo pesante bagaglio, poniti spesso qualcuna delle seguenti domande: «Non è per il mio personale piacere, piuttosto che per quello degli altri, che io vado a questo concerto, a questo cinema? È crocifiggere la mia carne andare a questo divertimento? È vendere tutto quello che possiedo fare questo viaggio di piacere o acquistare questo libro? È mortificare il mio corpo e ridurlo in schiavitù (1 Cor 9, 27) sdraiarmi per leggere? Questo elenco di interrogativi può essere modificato o allungato in funzione alle tue abitudini e del loro rapporto con lo stile di vita che il Vangelo prescrive. E ricordati che «chi è fedele nel poco, è fedele anche nel molto» (Lc 16, 10). Non temere la fatica; proprio essa ti aiuterà ad uscire da questa valle angusta in cui vivi secondo le tue carnali bramosie, seguendo le voglie della carne e i desideri cattivi (cf. Ef 2, 3).

Devi porti continuamente questi interrogativi. Ma solo a te stesso. Mai, in nessun caso, nemmeno col pensiero, devi poni a riguardo degli altri. Nell'istante stesso in cui ti sarai posto una domanda di questo genere a riguardo di un altro, ti sarai eretto a giudice, e quindi verrai tu stesso giudicato. Ti sarai da te medesimo spogliato di quello che avevi guadagnato con i tuoi sforzi. Avevi fatto un passo avanti, ma così ne fai dieci indietro. Allora, sì, avresti ragione di piangere sulla tua testardaggine, sullo smacco del tuo progresso e sul tuo orgoglio.

I peccati degli altri e i nostri

Hai preso ora coscienza della tua miseria, della tua povertà, della tua malizia; per questo gridi verso il Signore come il pubblicano: «O Dio, abbi pietà di me, peccatore!» (Lc 18, 14). E puoi aggiungere: «Io sono anche peggio del pubblicano, perché non posso impedirmi di guardare con disprezzo il fariseo, e il mio cuore si inorgolisce dicendo: 'Ti ringrazio che io non sono come lui!'».

Ma, ci dicono i santi, quando avrai constatato il nerume del tuo cuore e la fralezza della tua carne, perderai ogni voglia di giudicare il tuo fratello. Al di là della tua personale caligine, vedrai allora la luce celeste brillare in tutte le creature, che ne portano riflesso lo splendore; poiché non ti sarà più possibile star a guardare i peccati degli altri, quando i tuoi sono così grandi. In effetti, proprio quando tendi con ardore verso la perfezione, incominci a scoprire la tua imperfezione. E solo se avrai visto quanto sei imperfetto, la perfezione ti diventerà accessibile. Così la perfezione scaturisce dalla debolezza.

E allora otterrai quello che s. Isacco il Siro assicura a chi perseguita se stesso: «Il tuo nemico sarà volto in fuga al tuo solo avvicinarti».

Di qual nemico parla qui il santo? È evidente: di colui che prese un giorno la forma di serpente e che, da allora, suscita in noi il malcontento, l'insoddisfazione, l'impazienza, la precipitazione, la collera, l'invidia, la paura, l'ansietà, l'odio, l'abbattimento, l'indolenza, la tristezza, il dubbio, e tutto quello che ci avvelena l'esistenza e si radica nel nostro amor proprio e nella compassione verso noi medesimi.

Come dunque potrebbe volere che gli altri gli obbediscano, colui che constata, con la profonda sofferenza che l'amore ispira, che egli non obbedisce al suo Signore? Come, allora, potrebbe turbarsi, spazientirsi, andare in collera, se tutto non va secondo i suoi desideri? Un tale uomo si è abituato, con un lungo esercizio, a non desiderare più niente, e, come spiega l'abate Doroteo, a colui che non ha più desideri, tutto va per il verso. La sua volontà si è pienamente adattata a quella di Dio, e tutto ciò che egli domanda, l'ottiene (cf. Mc 11, 24).

Può forse provare invidia colui che, ben lungi dal volersi innalzare, è cosciente delle proprie deficienze e pensa che gli altri meritano più di lui stima e considerazione? Può provare timore, angoscia o ansietà, colui che, come il ladrone in croce, vede in tutto ciò che gli capita il giusto salario delle sue azioni (Lc 23, 41)? La sciatteria lo abbandona, perché egli ne smaschera e insegue in se stesso, continuamente, le minime tracce. L'abbattimento scompare, perché come potrebbe essere buttato a terra colui che se ne sta senza posa prostrato nel suo spirito? Il suo odio ormai è tutto rivolto contro il male che porta in sé e che gli impedisce di vedere con limpidezza il Signore; egli odia davvero la propria vita (Lc 14, 26). Non è più accessibile al dubbio, perché ha gustato e ha visto quanto il Signore è buono (Sal 34, 8); è solo il Signore che lo sostiene. Il suo amore si dilata incessantemente, e con esso, la sua fede. Egli raccoglie il frutto dell'umiltà. Ma tutto questo non si trova che sulla via stretta, e sono pochi quelli che la imboccano (Mt 7, 14).

Il combattimento interiore non è che un mezzo a servizio di un fine

Man mano che ti affranchi dalle catene esteriori, ti scio gli al contempo dai legami interiori; emancipandoti dalle preoccupazioni del di fuori, liberi il tuo cuore anche dalle angustie del di dentro. Di conseguenza, il rude combattimento che sei costretto a sostenere non è che

un mezzo: in quanto tale, non è né buono né cattivo; i santi l'hanno spesso paragonato ad una terapia medica. Sebbene sia molto penoso assoggettarvisi, tuttavia essa è un mezzo per riacquistare la salute.

Ricordati sempre che non fai un qualcosa di virtuoso sforzandoti di dominarti. Che vi è, infatti, di virtuoso, quando si è caduti, per propria negligenza, in una galleria sotterranea, nel prendere la pala e il piccone per sforzarsi di uscirne? Non è, al contrario, più che naturale utilizzare gli strumenti che ti passa qualcuno che si trova al di fuori, per uscire da quell'atmosfera soffocante e da quelle tenebre? Il contrario non sarebbe pura stupidità?

Questa parabola può insegnarti la saggezza. Gli strumenti, sono i mezzi della salvezza, i comandamenti del Vangelo, i sacramenti della Chiesa, che sono stati posti a disposizione di ogni cristiano fin dal santo battesimo. Inutilizzati, non serviranno a nulla. Ma adoperati con discernimento, ti permetteranno di aprirti la via verso la libertà e la luce.

«È necessario attraversare molte tribolazioni per entrare nel Regno di Dio» (At 14, 22). Noi dobbiamo, come l'uomo rinchiuso in un sotterraneo, rinunciare a riposarci, a dormire, a darci al buon tempo; come lui, dobbiamo restare svegli e sfruttare al massimo tutti gli istanti che gli altri uomini passano a dormire o ad occuparsi di quisquiglie. Non dobbiamo deporre la pala o il piccone, che significano la preghiera, il digiuno, le veglie e tutte le altre attività con le quali mettiamo in pratica quello che il Signore ci ha comandato (Mt 28, 20). E se il nostro cuore trova difficoltà ad accettare questa disciplina, dobbiamo adoperare tutta l'energia della nostra volontà per sforzarsi a sottomettersi, se vogliamo uscirne fuori.

Quale compenso otterrà il nostro prigioniero? Si può dire che otterrà un compenso qualsiasi?

Il suo stesso lavoro sarà la sua retribuzione; essa consiste nell'amore della libertà che sperimenta in se stesso, nella speranza e nella fede che gli hanno fatto prendere in mano gli strumenti. Man mano che lavora, la speranza, l'amore e la fede crescono; più è attivo, e meno risparmia la fatica, più aumenta la sua ricompensa. Egli si considera come un prigioniero in mezzo ad altri prigionieri; ai propri occhi non si separa dai suoi compagni; è un peccatore fra i peccatori, nelle viscere della terra. Ma mentre gli altri, rassegnati e senza speranza, dormono o giocano alle carte per passare il tempo, lui va avanti deciso e lavora. Ha trovato un tesoro, ma l'ha nascosto di nuovo (cf. Mt 13, 44); egli porta, nascosto in sé, il Regno di Dio, cioè l'amore, la fede, la speranza di arrivare un giorno fuori, all'aria libera. Per il momento, certo, non intravede la vera libertà che in uno specchio (1 Cor 13, 12); ma nella speranza, egli è già libero: «Nella speranza noi siamo già salvati» (Rom 8, 24). Tuttavia l'apostolo aggiunge: «Ma vedere ciò che si spera, non è più sperare», per farci meglio afferrare la portata di ciò che precede. In effetti, quando il prigioniero ha ottenuto la libertà e la vede faccia a faccia, non è più prigioniero fra gli altri, sulla terra. Egli si trova ormai nel mondo della libertà, di quella libertà in cui Adamo era stato creato e che ci è stata restituita nel Cristo.

Come il prigioniero, noi siamo già liberi nella speranza; ma il compimento della nostra salvezza è situato al di là di questa vita terrestre. Soltanto allora noi potremo dire definitivamente: «Sono salvo!». In realtà, il comando di essere perfetto come il Padre nostro celeste è perfetto (cf. Mt 5, 48) non può trovare quaggiù, sulla terra, il suo pieno compimento nell'uomo. Allora, perché ci è stato dato? I santi ci rispondono: Perché possiamo incominciare fin d'ora il nostro lavoro, ma tenendo l'eternità davanti allo sguardo.

La libertà è lo scopo dell'uomo; ma egli non può darsela da sé, né riceverla dal suo prossimo; solo in Dio potrà ottenerla, ci dice il vescovo s. Teofano.

Difatti, l'invito alla libertà prende questa forma: «Pentitevi!». E il Signore ci rivolge questo appello: «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò» (Mt 11, 28).

Di quale fatica qui si tratta? Di quella che ci addossiamo per assicurare la nostra felicità temporale? E di quale peso si tratta? di quello delle preoccupazioni e degli affanni terreni? Assolutamente no, ci rispondono i santi. Ed è per questo che il Signore aggiunge: «Prendete

su voi il mio giogo e venite alla mia scuola; da me, che non ho mai pensato al mio benessere temporale, né portato il peso delle preoccupazioni di questo mondo, durante la mia vita terrena» (cf. Mt 11, 29 s.).

Ma che cosa otterranno coloro che si affaticano per la propria salvezza e vanno curvi sotto il fardello dell'opposizione del mondo, sia di dentro che di fuori? interiormente ed esteriormente, nello stesso tempo? Quale sarà la sorte di coloro che prendono su di sé il giogo del Cristo, vivono come egli ha vissuto, e si mettono così alla scuola non degli uomini, né degli angeli, né dei libri, ma del Signore stesso? che sono istruiti, in fondo al cuore, dalla sua stessa vita, dalla sua luce e dalla sua azione? che possono anch'essi dire: Io sono dolce e umile di cuore, non ho alta stima di me stesso, né di ciò che posso dire o fare? Tutti costoro troveranno il riposo dell'anima. Il Signore stesso glielo donerà. Essi saranno liberati dalle tentazioni, dalle angustie, dalle umiliazioni, dallo scoraggiamento, dall'ansietà, e da tutto ciò che turba il cuore umano. Questa è l'interpretazione di s. Giovanni Climaco (Scala, grad. 25, 4).

Proponendola, egli parla da cristiano a un cristiano. Poiché l'esperienza rivela ogni giorno di più, ad un cuore ricreato dalla grazia, che il giogo del Signore è leggero per coloro che lo amano. Ma solo «chi persevererà sino alla fine sarà salvato» (Mt 10, 22), e non quelli che si scoraggiano e sono negligenti. La promessa del Signore non è per costoro. Non dobbiamo dunque mai stancarci. Siamo fermi, irremovibili, sempre in progresso nell'opera del Signore, sapendo che in lui il nostro lavoro non è vano (1Cor 15-58).

Una volta che abbiamo incominciato, non smettiamo più di dedicarci alle opere di una sincera conversione. Fermarsi sarebbe indietreggiare.

L'obbedienza

L'obbedienza è un altro strumento indispensabile nella lotta contro la volontà propria. Secondo s. Giovanni Climaco, l'obbedienza è la condanna a morte delle membra del nostro corpo a vantaggio della vita dello spirito. È ancora la tomba della volontà propria e la risurrezione dell'umiltà (Scala, grad. 3, 3).

Ricordati che, liberamente, ti sei dato al Signore come schiavo: la croce che porti al collo te lo deve ricordare. È mediante questa schiavitù che accederai alla vera libertà. Ma uno schiavo può avere volontà propria? Egli deve imparare ad obbedire.

Forse mi chiederai: A chi devo obbedire? I santi rispondono: obbedisci ai tuoi capi (Eb 13, 17). E tu riprendi: Chi sono i miei capi? Dove ne troverò uno, mentre oggi è così difficile scoprire un autentico capo? I santi padri ti rispondono: La Chiesa vi ha provveduto. Dal tempo degli apostoli, essa ci ha dato un maestro che supera tutti gli altri e che ci può raggiungere dovunque, dovunque noi siamo e in qualunque situazione ci troviamo. Sia che noi viviamo in città che in campagna, che siamo sposati o celibi, poveri o ricchi, questo maestro è sempre con noi e noi abbiamo sempre delle occasioni per obbedirgli. Vuoi conoscere il suo nome? È il santo digiuno.

Dio non ha bisogno del nostro digiuno. Non ha nemmeno bisogno della nostra preghiera. Egli è perfetto, non manca di niente, e non può aver bisogno di qualunque cosa che noi, povere creature, gli possiamo offrire. Noi non abbiamo niente da donargli, ma, ci dice s. Giovanni Crisostomo, egli vuole che gli presentiamo le nostre offerte, in vista della nostra salvezza.

L'offerta più preziosa che noi possiamo presentare al Signore, siamo noi stessi e non lo possiamo fare che consegnandogli la nostra volontà. Questo lo impariamo mediante l'obbedienza, e impariamo ad obbedire attraverso la pratica. Il modo migliore per praticare l'obbedienza è quello che la Chiesa ci fornisce prescrivendoci dei giorni e dei periodi di digiuno. Ella, in certo modo, ci dice come Dio ad Adamo: «Tu puoi mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare» (Gen 2, 16-17).

Oltre al digiuno, abbiamo altri maestri a cui dobbiamo obbedire. Noi li incontriamo ad ogni passo, nel dettaglio della nostra vita quotidiana; basta che sappiamo riconoscere la loro voce. La tua donna ti dice di prendere l'impermeabile: fa' come lei desidera, e praticherai l'obbedienza. Uno dei tuoi compagni di lavoro ti domanda di fare un tratto di strada con lui: accompagnalo, e praticherai l'obbedienza. Ti accorgi che un bambino ha bisogno che ci si occupi di lui e che gli si tenga compagnia: fallo quanto puoi, e praticherai l'obbedienza. Un novizio nel suo monastero non ha più numerose occasioni di praticare l'obbedienza, dite nella tua casa. E ne troverai altrettante nel tuo lavoro e nei rapporti con i tuoi vicini.

L'obbedienza apre molte porte. Tu giungerai alla libertà e alla pace nella misura in cui il tuo cuore praticherà la non-resistenza. Mostrati obbediente, e siepi di spine si apriranno davanti a te. Allora l'amore avrà sufficiente spazio per dilatarsi. Mediante l'obbedienza, distruggerai il tuo orgoglio, il tuo spirito di contraddizione, la tua pretesa saggezza e la tua testardaggine, che ti imprigionano in una corazza impenetrabile. Finché ti rannichierai in questa corazza, non potrai incontrare il Dio dell'amore e della libertà.

Prendi dunque l'abitudine di rallegrarti quando ti si presenta un'occasione di obbedire. È del tutto superfluo cercare di creartene; potresti cadere in un servilismo artificioso e andresti fuori strada compiandoti nella tua personale virtù. Sta' sicuro, troverai tante occasioni di obbedire quanto ti sarà necessario, e saranno esattamente quelle di cui hai bisogno. Se ti accorgi che ti sei lasciato scappare un'occasione, rimproverati questa negligenza. Ti sei comportato come un marinaio che non approfitta del vento favorevole.

Progresso e profondità

Dopo le precedenti nozioni elementari e ancora esteriori, veniamo ora al combattimento che si impegna nelle profondità del nostro essere. Quando si sbuccia una cipolla, si tolgono uno dopo l'altro i veli che l'avvolgono, e si arriva infine al cuore del bulbo da cui germoglia lo stelo verso la luce. Così, quando sarai giunto nella tua cella interiore, allora potrai intravedere la dimora celeste, poiché secondo s. Isacco il Siro, sono entrambe una sola cosa.

Quando ti sarai sforzato di penetrare nella cella interiore, vi scorgerai, oltre la tua vera faccia, quello che s. Esichio chiama le nere facce degli Etiopi, cioè i pensieri cattivi. S. Macario d'Egitto li paragona ad un serpente annidato nel cuore e che colpisce gli organi più vitali dell'anima. Se riesci ad uccidere quel serpente, egli dice, puoi inorgogliarti della tua generosità davanti a Dio. Ma finché non l'hai ucciso, prostrati umilmente, come un povero peccatore, e prega Dio, poiché il nemico è sempre nascosto in agguato.

Ma come potremmo ingaggiare la lotta, dal momento che non siamo ancora penetrati nel nostro cuore? Ci fermiamo davanti alla porta; ma dobbiamo picchiare con il digiuno e la preghiera, come ci prescrive il Signore: «Picchiate e vi sarà aperto» (Mt 7, 7). Picchiare è operare. Se rimarremo fermi nella parola del Signore, nella povertà, nell'umiltà e in tutto quello che il Vangelo ci prescrive, se giorno e notte busseremo alla porta di Dio, allora potremo ottenere quello che cerchiamo. Chiunque voglia uscire dalla prigione e dalle tenebre, può entrare nella libertà solo attraverso questa porta. Qui, dice s. Macario, riceverà la libertà spirituale e potrà raggiungere il Cristo, il Re celeste.

Umiltà e vigilanza

Chi si impegna nel combattimento interiore ha bisogno, ad ogni istante, di quattro cose: di umiltà, di una grandissima vigilanza, della volontà di resistere, e di preghiera. Si tratta di vincere, con l'aiuto di Dio, gli «Etiopi dei pensieri», buttandoli fuori dalla porta del cuore, sbattendo immediatamente i loro rampolli contro la Roccia (cf. Sal 137, 9).

L'umiltà è una condizione preliminare, poiché l'uomo orgoglioso viene eliminato dal combattimento una volta per tutte. La vigilanza è necessaria per riconoscere subito i nemici e custodire il proprio cuore libero dai vizi. La volontà di resistere deve essere presente fin

dall'istante in cui ci si accorge del nemico. Ma poiché «senza di me non potete far nulla» (Gv 15, 5), la preghiera è l'asso di briscola da cui dipende tutta la battaglia.

Un rapido esempio ti aiuterà a capire. Grazie alla vigilanza, ti accorgi che un nemico si avvicina alla porta del tuo cuore: sei tentato di pensar male di un fratello. Subito, la volontà di resistere è messa sull'attenti, e tu respingi la tentazione. Ma, all'ultimo istante, ti fa lo sgambetto un pensiero di amor proprio: «Sono sfuggito, grazie alla mia vigilanza!». E la tua apparente vittoria diventa una terribile sconfitta. L'umiltà ha fatto naufragio.

Se, al contrario, tu abbandoni al Signore tutta la lotta, non avrai più motivo di essere contento di te stesso, e resterai libero. E ben presto ti accorgerai che non c'è arma più potente del Nome del Signore.

Questo semplice esempio ti mostra che il combattimento va sostenuto senza posa. Le suggestioni cattive penetrano in noi come una rapida corrente, ed è necessario sbarrare loro la strada con estrema prontezza. «I dardi infuocati del maligno» (Ef 6, 16), di cui parla l'apostolo, piovono su di noi ininterrottamente. Senza tregua, quindi, dobbiamo gridare verso il Signore. «La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti» (Ef 6, 12).

Il combattimento, ci dicono i santi, inizia con la suggestione. Viene poi il legamento, quando penetriamo più addentro in ciò che la suggestione ci ha arrecato. La terza tappa è il consenso, e la quarta è il peccato esternamente commesso. Il passaggio dall'una all'altra di queste quattro tappe può essere istantaneo; ma accade anche che si succedano come altrettanti gradini, il che permette di distingerle. La suggestione batte alla porta, come un venditore ambulante che propone la sua mercanzia. Se lo si lascia entrare, egli incomincia il suo imbonimento, ed è difficile sbarazzarsi di lui, anche se ci si rende conto che la sua mercanzia non vale nulla. Ne segue il consenso, e infine l'acquisto, spesso a malincuore. Ci siamo lasciati travolgere da un inviato del Maligno.

A proposito della suggestione, Davide ha detto: «Sterminerò ogni mattino tutti gli empi del paese» (Sal 101, 8), poiché «non abiterà nella mia tenda chi agisce con inganno» (ib. 7). Riguardo al consenso, Mosè disse: «Tu non farai alleanza con loro» (Es 23, 32). Il primo versetto del Salmo 101 parla del legamento, secondo l'interpretazione dei Padri: «Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi». Infatti è molto importante tener fronte ai propri nemici «alla porta» (Sal 127, 5), senza lasciarli entrare.

Ma succede che la folla che si accalca alla nostra porta sia numerosa; sappiamo anche come lo stesso «Satana si maschera da angelo di luce» (2 Cor 11, 14). Per questo i santi Padri ci avvertono di custodire il cuore puro da ogni suggestione, sensazione o immaginazione di qualsiasi genere. Non è infatti in nostro potere separare le suggestioni cattive da quelle buone: solo il Signore può farlo. Noi quindi dobbiamo abbandonargli la cosa con fiducia sapendo che «se la città non è custodita dal Signore, invano veglia il custode» (Sal 127, 2).

Al contrario, dipende da noi stare in guardia perché nessun pensiero cattivo ci entri nel cuore (cf. Dt 15, 9), e vigilare perché esso non si trasformi in una piazza di mercato dove una folla eterogenea si agita in continuo tumulto, di modo che ci diventa impossibile riconoscere quello che vi succede. Ladri e malfattori possono allora darsi convegno, ma tu vi cercheresti invano gli angeli della pace. La pace, e con essa il Signore della pace, fuggono da un tale luogo.

Per questo egli ci ha detto per mezzo del suo apostolo: «Purificate i vostri cuori» (Gc 4, 8), ed egli stesso ci avverte: «State attenti, vegliate e pregate» (Mc 13, 33). Poiché se egli viene e trova il nostro cuore impuro, e noi addormentati, dirà: «Io non vi conosco!» (Mt 25, 12). E l'ora di questa venuta è sempre imminente: se non è al presente momento, sarà in quello seguente; e se non è all'istante seguente, allora, è adesso. Poiché, come il Regno dei cieli, l'ora del giudizio è sempre attuale nel nostro cuore.

Così dunque, se il custode non veglia, neppure il Signore veglierà; ma se il Signore non veglia, «invano veglia il custode» (Sal 127, 1). Di conseguenza, vegliamo alla porta del nostro cuore, ma senza mai smettere di chiamare il Signore in nostro aiuto.

Non guardare dalla parte del nemico. Non entrare mai in discussione con lui: non ti è possibile resistergli. Grazie alla sua millenaria esperienza, egli sa benissimo come comportarsi per abbatterti immediatamente. Tienti in mezzo al campo di battaglia del tuo cuore, e solleva in alto lo sguardo. Allora il tuo cuore sarà protetto da tutti i lati, ad un tempo: il Signore stesso manderà i suoi angeli per custodirti a destra e a sinistra, e per impedire contemporaneamente che ti si prenda alle spalle.

In altri termini, quando sei attanagliato dalla tentazione, non devi fermarti ad esaminarla, a riflettervi su, a pesare il pro e il contro. Facendo così, già insudici il tuo cuore, perdi tempo, e questo è già una vittoria per il nemico. Al contrario, senza il minimo indugio, rivolgiti verso il Signore e digli: «Signore, abbi pietà di me, peccatore!». E dal momento che tu hai ritirato il tuo pensiero dalla tentazione, ti verrà il soccorso.

Non tenerti mai sicuro di te stesso. Non formare mai nel tuo spirito una buona risoluzione di questo genere: «Oh, sì! Farò benissimo!». Non aver mai fiducia nelle tue forze per resistere ad una tentazione qualunque, grande o piccola. Al contrario, pensa: «Sono sicuro di cadere appena verrà». La fiducia in se stesso è un alleato pericoloso. Meno ti appoggerai su di essa, più sicuramente resisterai. Riconosci di essere debole, totalmente incapace di resistere al minimo buffetto del demonio. E allora, scoprirai meravigliato che egli non ha più alcun potere su dite. Se avrai fatto del Signore il tuo rifugio, sarai subito in condizione di proclamare che «non ti potrà colpire la sventura» (Sal 91, 10). L'unica disgrazia che possa succedere ad un cristiano è il peccato.

Se provi amarezza per essere caduto in un modo o in un altro, se ti opprimi di rimproveri e moltiplichi le risoluzioni di «mai più ricominciare», è segno certo che ti trovi sulla cattiva strada: ciò proviene dal fatto che la tua fiducia in te stesso si sente ferita.

Colui che non ha fiducia in se stesso è profondamente stupito di non essere caduto più in basso e si sente pieno di riconoscenza. Egli ringrazia Dio di avergli mandato a tempo il soccorso, senza il quale sarebbe stato completamente schiacciato. Si rialza subito e riprende la sua preghiera con un triplice: «Dio sia lodato!».

Un bambino viziato, quando cade, resta là a piangere a lungo. Cerca di attirarsi un segno di simpatia, una carezza che lo consoli. Ma tu, non fare storie; poco importa se stai male. Rialzati e riprendi la lotta. È normale che chi si batte, raccolga ferite. Solo gli angeli non cadono mai. Prega Dio che ti perdoni e non permetta più che tu venga sorpreso.

Non imitare l'esempio di Adamo rigettando la colpa sulla tua donna, o sul demonio, o su qualche altra causa esteriore. La causa della tua caduta sei tu stesso: mentre il Padrone era lontano da casa, hai lasciato entrare i ladri e i malfattori e portare via tutto a loro piacere. Prega Dio che questo non ti succeda più.

Fu chiesto a un monaco: «Voi, che fate in monastero?». Rispose: «Noi cadiamo e ci rialziamo, cadiamo e ci rialziamo, cadiamo e ci rialziamo ancora».

In effetti, nella tua vita, pochi minuti passano senza che tu cada almeno una volta. Allora, prega Dio di aver pietà dite.

Prega per ottenere perdono e grazia, supplica come può farlo un criminale condannato a morte, e ricordati che è solo per grazia che noi siamo salvati (Ef 2, 5). Tu non puoi in nessun modo rivendicare come dovuta la liberazione e la grazia. Considerati come uno schiavo fuggitivo che, prostrato davanti al suo padrone, lo supplica di risparmiarlo. Questa deve essere la tua preghiera, se vuoi seguire la dottrina di s. Isacco il Siro e «rigettare il peso interiore dei tuoi peccati, per scoprire dentro di te il sentiero che sale e che rende possibile l'ascesa».

La preghiera – prima parte

Da quanto precede risulta che la preghiera è, senza paragone, il più importante dei mezzi da usarsi nel combattimento. Impara a pregare e vincerai tutte le Potenze malvagie che mai potranno prenderti d'assalto.

La preghiera è una delle ali che ti sollevano al cielo; l'altra è la fede. Non si può volare con una sola ala: la fede senza la preghiera è vana, come la preghiera senza la fede. Ma se la tua fede è troppo debole, ti converrà gridare: « Signore, dammi la fede! ». Ed è molto raro che una tale preghiera non sia esaudita. Il chicco di senapa, ha detto il Signore, diventa un grande albero.

Chi vuole avere sole e aria, spalanca le finestre. Sarebbe ridicolo tenersi dietro le imposte chiuse e gemere: «Non c'è luce, non c'è un soffio d'aria!». Questa immagine ti mostra il ruolo della preghiera: la potenza di Dio e la sua grazia sono sempre e dovunque alla portata di ciascuno di noi, ma non si può riceverne la propria parte che desiderandola e operando di conseguenza.

Senza la preghiera, non puoi sperare di trovare quello che cerchi. La preghiera è l'inizio e il fondamento di ogni sforzo verso Dio. Essa fa brillare il primo raggio di luce, ottiene il pre-gustamento di quello che cerchi e sveglia il desiderio di progredire.

La preghiera, secondo s. Giovanni Climaco, è il fondamento del mondo. Un altro santo paragona l'universo a un globo che deve la propria stabilità alla Chiesa che vi è piantata; ma la Chiesa stessa è sostenuta dalla preghiera. La preghiera è uno scambio e un incontro tra l'umanità e Dio. Essa è il punto grazie al quale l'uomo passa al di là del suo io carnale e delle sue tentazioni, e accede al suo vero io spirituale e alla libertà. È un baluardo contro tutti i turbamenti, un'arma contro il dubbio; sopprime la tristezza e pone un freno alla collera. La preghiera è un cibo per l'anima e una luce per lo spirito; essa ci procura fin da quaggiù qualcosa della gioia futura. Per colui che prega veramente, la preghiera è la sentenza, il tribunale, il trono del Giudice; essa anticipa l'ultimo giudizio, fin d'ora, in questo stesso istante, in fondo al cuore.

La preghiera e la vigilanza sono una sola e medesima cosa, perché è in compagnia della preghiera che devi tenerti alla porta del tuo cuore. Un occhio bene aperto coglie immediatamente il minimo cambiamento che avviene nel suo campo visivo; così è del cuore che prega incessantemente.

Il ragno ti offre un altro esempio: dal centro della sua ragnatela, egli avverte la più piccola mosca che vi si impiglia e subito l'ammazza. Così la preghiera deve stare come una sentinella all'erta in mezzo al tuo cuore: al minimo fremito che le rivela la presenza di un nemico, essa lo uccide.

Abbandonare la preghiera, è disertare il proprio posto quando si è di guardia. La porta allora rimane aperta alle orde devastatrici e i tesori accumulati vengono abbandonati al saccheggio. I predoni non hanno bisogno di molto tempo per compiere il loro lavoro: la collera, ad esempio, può distruggere tutto in un istante.

La preghiera – seconda parte

Quanto abbiamo detto, lascia intendere che, quando i santi Padri parlano di preghiera, non si tratta per essi di preghiera occasionale, né delle preghiere del mattino e della sera, né di quelle che precedono e seguono i pasti; per essi, preghiera è sinonimo di preghiera incessante, di vita di preghiera. Essi hanno preso alla lettera il comandamento di «pregare incessantemente» (1 Tess 5, 17).

Così compresa, la preghiera è la scienza delle scienze e l'arte delle arti. L'artista lavora con l'argilla o i colori, con parole o suoni, conferendo loro armonia e bellezza, nella misura del suo talento. La materia su cui lavora l'uomo di preghiera è vivente, è la natura umana stessa. Con la sua preghiera, egli la modella, le conferisce armonia e bellezza; egli stesso ne è il primo beneficiario, ma attraverso lui, questa trasfigurazione si propaga a molti altri.

Lo scienziato studia le cose create e le apparenze; l'uomo di preghiera s'innalza fino al Creatore di tutte le cose. Egli si appassiona, non per il calore, ma per il Principio del calore; non per le funzioni vitali, ma per l'Origine della vita, non per il suo «io», ma per Colui che gli ha dato la coscienza del suo «io», il suo Creatore.

L'artista e lo studioso devono spendere molta fatica e grande sforzo prima di giungere alla maturità della propria arte o del proprio sapere, e mai essi raggiungono tutta la perfezione a cui mirano. Se essi aspettassero sempre l'ispirazione per mettersi al lavoro, non potrebbero mai apprendere nemmeno i rudimenti del loro mestiere. Al violinista è necessaria una pratica perseverante per iniziarsi ai segreti del suo strumento così delicato. Facciamo così anche noi: quanto più delicato è il cuore umano!

«Avvicinatevi a Dio ed Egli si avvicinerà a voi» (Gc 4, 8). A noi metterci all'opera. Se noi facciamo un passo verso di Lui, egli ne farà dieci verso di noi, lui che, scorgendo il figlio prodigo mentre era ancora lontano, fu preso da compassione, corse a gettarsi al suo collo e l'abbracciò a lungo (cf. Lc 15, 20).

Bisogna dunque che ti decidi una buona volta a fare i primi passi, sebbene ancora incerti, verso Dio, se vuoi veramente avvicinarti a lui. Non ti turbi la goffaggine dei tuoi inizi in questa via della preghiera. Non cedere al rispetto umano, all'indecisione, alle risa beffarde dei demoni che cercano di persuaderti che la tua condotta è ridicola e la tua impresa non è che un frutto della tua immaginazione e una corbelleria. Sappi bene che il nemico nulla teme quanto la preghiera.

Nel bambino, il desiderio di leggere si accresce nella misura in cui fa dei progressi nella lettura; colui che apprende una lingua straniera, tanto più ha voglia di parlarla quanto meglio la possiede. Il piacere cresce con il progresso. Il progresso viene con l'esercizio. L'esercizio diventa più facile con il progresso. Lo stesso avviene per la preghiera. Non aspettare, dunque, qualche ispirazione straordinaria per metterti al lavoro.

L'uomo è stato creato per pregare, come è stato creato per parlare e per pensare. Ma, in modo speciale, per pregare, perché «il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse» (Gen 2, 15). E dove troverai il giardino di Eden, se non nel tuo cuore? Come Adamo, tu devi piangere sull'Eden perduto per la tua intemperanza. Tu sei rivestito di foglie di fico e di tuniche di pelle (cf. Gen 3, 21), che sono la tua condizione mortale con le sue passioni. Fra te e l'entrata angusta del sentiero che conduce all'albero della vita, s'interpongono le oscure fiamme dei desideri terrestri, e soltanto coloro che hanno vinto questi desideri sono ammessi a «mangiare il frutto dell'albero della vita che sta nel paradiso di Dio» (Ap 2,7). Adamo non infranse che uno solo dei comandamenti di Dio, e tu, dice s. Andrea di Creta, tu li infrangi tutti, ogni giorno e ad ogni momento. La tua preghiera deve elevarsi dalle profondità del tuo stato di peccato e di indurimento, per raggiungere le altezze.

Spesso, un criminale indurito non ha coscienza della sua colpevolezza; questo è proprio dell'indurimento. È il tuo caso. Ma l'indurimento del tuo cuore non ti spaventi: la preghiera, a poco a poco, lo renderà tenero.

La preghiera III parte

Quando ci si decide ad incominciare regolarmente la propria preghiera del mattino, di solito, lo si fa non perché già si possieda una certa facilità, ma piuttosto in vista di giungere a qualcosa che ancora non possediamo. Ora, colui che possiede una cosa, corre il rischio di preoccuparsi per timore di perderla; e colui che non la possiede, è ansioso di poterla conquistare. Per questo, tu devi incominciare a praticare la preghiera senza aspettarti nulla da te stesso, senza cercare di «riuscire a qualche cosa».

Se hai la possibilità di una camera tutta per te, puoi seguire alla lettera e tranquillamente le indicazioni del Manuale di preghiere:

«Appena sveglio, prima di incominciare la giornata, mettiti con rispetto alla presenza di Dio che tutto vede. Fa' il segno della croce e di': Nel Nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen».

«Dopo aver invocato così la S. Trinità, rimani qualche minuto in silenzio, perché le tue parole e i tuoi sentimenti si liberino dalle preoccupazioni di questo mondo. Recita quindi quelle preghiere, senza fretta e con tutto il cuore: 'O Dio, abbi pietà di me, peccatore! '».

Seguono le altre preci, incominciando da quella allo Spirito Santo, alla S. Trinità, il Padre nostro, le prime fra le preghiere del mattino. È meglio leggerne solo qualcuna, tranquillamente, piuttosto che dirle tutte con precipitazione.

Queste preghiere sono il frutto dell'esperienza che la Chiesa ha accumulato in tanti secoli. Con esse, tu entri nella vasta comunione del popolo di Dio in preghiera. Non sei solo; sei come una cellula nel corpo della Chiesa, che è il Corpo di Cristo. La recita di queste formule ti insegna anche la costanza e la pazienza che sono necessarie non solo al corpo, ma anche al cuore e allo spirito, affinché la tua fede si rinsaldi.

La preghiera vera è quella in cui lo spirito e il cuore si mettono all'unisono con le parole; è quindi indispensabile l'attenzione. Non lasciar vagabondare i tuoi pensieri; riconducili incessantemente, e ogni volta che ti sarai lasciato trasportare lontano dalla tua preghiera, ritorna ad essa al punto dove ti trovi. Nello stesso modo puoi recitare il salterio. Imparerai così a praticare la perseveranza e la vigilanza nella preghiera.

Chi sta davanti ad una finestra aperta, sente i rumori del di fuori; sarebbe impossibile diversamente. Ma può prestare o no attenzione alle parole che gli giungono; questo dipende dalla sua volontà. L'uomo in preghiera è continuamente sollecitato da un'onda di pensieri estranei, di sentimenti e di impressioni. Arrestare lo svolgimento fastidioso di questo film interiore è altrettanto impossibile quanto impedire all'aria di circolare in una stanza la cui finestra è aperta. Ma è in potere di ognuno fermarvi o no l'attenzione. Non lo si impara, ci dicono i santi, che con la pratica.

Quando preghi, il tuo «io» deve tacere. Tu non preghi per vedere se realizzi i tuoi desideri terreni, ma di' invece: «Sia fatta la tua volontà». Non servirti di Dio come di un commissionario. Rimani in silenzio e lascia parlare la preghiera.

Secondo s. Basilio, la tua preghiera deve comportare quattro elementi: l'adorazione, il ringraziamento, la confessione dei peccati e la domanda di essere salvato.

Non preoccuparti dei tuoi interessi e non mettere a loro servizio la tua preghiera, ma «cerca prima il regno di Dio e la sua giustizia, e 'tutte queste cose ti saranno date in aggiunta» (Mt 6,33).

Colui che cerca di fare la propria volontà e la cui preghiera quindi non coincide con la volontà di Dio, incontrerà molti ostacoli sulla sua strada e cadrà continuamente nelle insidie del nemico. Diventerà malcontento, irascibile, infelice, esitante, impaziente e turbato; e quando lo spirito è in questo stato, è impossibile rimanere in preghiera.

La preghiera di colui che ha qualcosa contro il suo prossimo, è impura. Noi non possiamo e non dobbiamo fare dei rimproveri che a una sola persona: a noi stessi. Senza questa accusa di sé, la preghiera sarà altrettanto vana che se si facessero nel proprio cuore dei rimproveri a qualcun altro.

Non preoccuparti se ti trovi nell'aridità. La pioggia vivificante viene dall'alto, e non dal tuo terreno ingrato, capace soltanto di produrre rovi e spine. D'altra parte, non attenderti «stati di orazione» straordinari, estasi, rapimenti e altre esperienze in cui troveresti la tua soddisfazione. Non si prega per cercare il proprio piacere. «Gemete sulla vostra miseria, fate lutto e piangete; il vostro riso si muti in lutto e la vostra allegria in tristezza. Umiliatevi davanti al Signore ed egli vi esalterà» (Gc 4,9-10). Pensa a quello che sei, e supplica il Signore di avere pietà d'ite. Il resto dipende da lui.

La preghiera IV e ultima parte

La preghiera non deve arrestarsi quando abbiamo finito le preci del mattino. Ora si tratta di mantenere la preghiera presente tutta la giornata, nonostante la diversità e la complessità delle quotidiane occupazioni.

Il vescovo Teofano il Recluso consiglia ai principianti di scegliere un breve versetto del salterio, adeguato alle proprie necessità; ad esempio: « Signore, affrettati ad aiutarmi », o « Crea in me un cuore puro », o « Benedetto sei tu, Signore », ecc. Il salterio ci offre una scelta abbondantissima di queste preghiere più o meno brevi. Lungo tutta la giornata, si può conservare questa preghiera nello spirito e ripeterla il più spesso possibile, sia mentalmente, sia a bassa voce, o meglio ancora a voce alta, se si è soli e nessuno ci sente. Nell'autobus o nell'ascensore, al lavoro o a tavola, quanto più spesso si può, si ripeta la preghiera fermando la propria attenzione sul contenuto delle parole. La giornata trascorre così fino alla sera, in cui ci si riserva un momento di tranquillità per leggere la preghiera della sera nel Manuale di preghiere, prima di andare a dormire.

Queste brevi preghiere sono adatte anche per coloro che non possono avere un sufficiente isolamento per le consuete preghiere del mattino e della sera. Esse infatti possono accompagnarci sempre e dovunque. In questo caso, la solitudine interiore supplisce all'assenza della solitudine esterna.

È importante la frequente ripetizione. È mediante questi colpi d'ala ripetuti che l'uccello si innalza al di sopra delle nubi; il nuotatore deve rifare lo stesso movimento innumerevoli volte per giungere alla meta prefissa. Ma se l'uccello cessa di volare, dovrà accontentarsi di rimanere in mezzo alle nebbie della terra, e il nuotatore che si arresta è minacciato di affondare nell'abisso spaventoso che l'agguata.

Prega così, ora dopo ora, giorno dopo giorno, senza stancarti. Ma prega semplicemente, senza enfasi, senza complicazioni, senza farti una quantità di interrogativi: « Non affannarti per il domani » (Mt 6, 34). Quando sarà venuto il tempo, ti sarà data la risposta.

Abramo partì senza chiedere: « Com'è la terra che mi devi mostrare? Là, che cosa mi aspetta? ». Partì. Semplicemente. « Come gli aveva detto il Signore » (Gen 12, 4). Fa' come lui. Abramo prese con sé tutto quello che aveva. Imitalo anche in questo; porta con te, nel tuo viaggio, tutto il tuo essere; non lasciare dietro a te niente che possa trattenere una parte del tuo affetto nella terra che hai lasciato.

Noè impiegò cent'anni a costruire l'arca; e mise insieme la sua nave pezzo a pezzo. Fa' tu pure altrettanto; costruisci pezzo per pezzo, pazientemente, in silenzio, giorno dopo giorno, e non ti preoccupare di quanto ti circonda. Ricordati che Noè, al suo tempo, era solo nel mondo intero a « camminare con Dio » (Gen 6, 9), cioè nella preghiera. Pensa anche al disagio, all'oscurità, al fetore nel quale dovette vivere all'interno dell'arca, prima di poter uscire all'aria libera e innalzare un altare al Signore. L'aria pura e l'altare, tu li scoprirai in te, dice s. Giovanni Crisostomo, ma soltanto quando avrai acconsentito a passare per la stessa porta stretta di Noè.

Come Noè, fa' anche tu « tutto quello che Dio ti ha comandato » (Gen 6, 22), e costruisci « nella preghiera e nelle suppliche » il vascello che ti permetterà di passare dal tuo « io » carnale e dai tuoi molteplici ed egoistici interessi alla pienezza dello Spirito. Quando nel nostro cuore viene l'Uno, dice s. Basilio il Grande, la molteplicità scompare. I tuoi giorni allora scorrono in un grande senso di pienezza, sotto la protezione di Colui che tiene la pienezza dell'universo nella sua mano.

La sobrietà del corpo e dello spirito condizione della preghiera

È importante, quando ci si dà in questo modo alla preghiera, non lasciare al corpo la briglia sciolta. S. Isacco il Siro ci dice che una preghiera in cui il corpo non sia nel disagio e il cuore nell'afflizione, resta embrionale, senz'anima. Essa porta in sé i germi della fiducia in se

stessi e dell'orgoglio, che inclina il nostro cuore a ritenere che noi facciamo parte, non soltanto dei «chiamati», ma anche del «piccolo numero degli eletti» (Mt 22, 14).

Diffida di questo genere di preghiera: è la radice di molte illusioni. Poiché il tuo cuore è rimasto attaccato alla carne, anche il tuo tesoro rimane nell'ordine carnale; e mentre tu forse credi di raggiungere il cielo, non afferrì se non ciò che è ancora della carne. La gioia che provi manca di purezza e si manifesta in un modo esuberante; ti senti spinto a parlare, provi la mania di indottrinare e di convertire gli altri, senza essere stato chiamato dalla Chiesa ad esercitare l'ufficio di maestro. Interpreti la Scrittura secondo la tua mentalità carnale e non puoi sopportare che ti si contraddica; ti accalori per difendere il tuo punto di vista. Tutto questo perché hai trascurato di disciplinare il tuo corpo e quindi di umiliare il tuo cuore.

La vera gioia è tranquilla e stabile; per questo l'apostolo ci esorta ad essere «sempre lieti» (1 Tess 5, 16). Essa procede da un cuore che versa lacrime sul mondo e su se stesso, perché tutti si sono distolti dalla Luce che non tramonta. La vera gioia è procurata dalle lacrime. Per questo sta scritto: «Beati quelli che piangono» (Mt 5, 4) e «Beati voi, che ora piangete, affliggendo il vostro 'io' carnale, perché sarete nella gioia, quanto al vostro 'io' spirituale» (cf. Lc 6, 21). La vera gioia è una gioia corroborante, una gioia che scaturisce dalla conoscenza della nostra debolezza e da quella della misericordia del Signore, ed essa non ha bisogno di un riso chiassoso per esprimersi.

Pensa anche a questo: chi è attaccato alle cose della terra può trovarvi una certa gioia, ma può anche ricavarne agitazione, turbamento e afflizione; il suo spirito è esposto a continue fluttuazioni. Al contrario, la «gioia del tuo Signore» (Mt 25, 21) è stabile, perché Dio è immutabile.

Così dunque, sorveglia la tua lingua e disciplina il tuo corno con il digiuno e una vita austera. Le chiacchiere sono il grande nemico della preghiera. Per questo noi dovremo rendere conto di ogni parola sconsiderata (Mt 12, 36). Quando si vuoi tener pulito un appartamento, si sta attenti che non vi entri la polvere della strada. Preserva il tuo cuore dalle chiacchiere e dai pettegolezzi sugli avvenimenti del giorno.

«Vedete un piccolo fuoco quale grande foresta può incendiare! Anche la lingua è un fuoco» (Gc 3, 5-6). Ma se non si dà aria alla fiamma, essa muore. Così, non dare più aria alle tue passioni, ed a poco a poco si spegneranno. Se avverti che la collera si accende dentro di te, taci e non lasciar trapelare nulla al di fuori. Non parlarne che a Dio. Spegnerai così il tizzone appena acceso. Se sei turbato dagli errori altrui, segui l'esempio di Sem e Jafet, e coprili con il mantello del silenzio (Gen 9,23); soffocherai così il tuo desiderio di giudicare, prima che sgorghino le fiamme. Il silenzio è prontissimo a riempirsi di preghiera attenta, come un vaso vuoto a riempirsi d'acqua.

Ma non è solo la lingua che deve sorvegliare chi vuole praticare l'arte della vigilanza spirituale. Egli deve controllare se stesso (Gal 6, 1), in maniera minuziosa, ed estendere la sua sollecitudine fino alle profondità del proprio essere. In queste profondità, egli scoprirà immensi spazi interiori in cui si agita una moltitudine di ricordi, di pensieri, di immaginazioni che bisogna reprimere. Non destare un ricordo che rischia di seppellire la tua preghiera nel fango, non rimuovere le impressioni che hanno lasciato in te i tuoi vecchi peccati. Non fare come il cane «che ritorna al suo vomito» (Prov 26, 11). Non lasciare la tua memoria soffermarsi su soggetti che rischierebbero di rianimare i tuoi cattivi desideri, non permettere alla tua immaginazione di uscire dal seminato. Il bastione preferito dal demonio è precisamente la nostra immaginazione. Per essa ci attira al «legamento», cioè a discutere con lui, e di là, al consenso e al peccato attuale. Egli semina l'incertezza e l'agitazione nei tuoi pensieri, ti suggerisce ogni specie di ragionamenti, di prove, di questioni vane e di risposte per giustificare noi stessi. Opponi a tutto questo la parola del salmista: «Allontanatevi da me, o malvagi, osserverò i precetti del mio Dio» (Sal 119, 115).

Il digiuno

Un digiuno proporzionato alle tue forze favorirà la tua vigilanza spirituale. Non si può meditare le cose di Dio con uno stomaco rimpinzato, dicono i maestri di spirito. Ad un amico della buona tavola, i segreti meno misteriosi della Santa Trinità, per dir così, rimangono nascosti. Il Cristo ci ha dato l'esempio con il suo lungo digiuno; quando trionfò del demonio, aveva digiunato per quaranta giorni. Vorresti tu arrivarci a miglior conto? «Ed ecco gli angeli gli si accostarono e lo servirono»; ma soltanto dopo (Mt 4, 11).

Il digiuno mette un freno alle chiacchiere, ci dice s. Giovanni Climaco (Scala, grad. 14, 34). Esso ti renderà misericordioso e disposto ad obbedire; distrugge i pensieri cattivi ed elimina l'insensibilità del cuore. Quando lo stomaco è vuoto, il cuore è umile. Chi digiuna, prega con uno spirito sobrio, mentre lo spirito dell'imtemperante è pieno di immaginazioni e di pensieri impuri.

Il digiuno è un modo di esprimere il proprio amore e la generosità; con esso, si sacrificano i piaceri della terra per ottenere le gioie del cielo. Una parte eccessiva dei nostri pensieri è requisita dalla preoccupazione della nostra sussistenza e dei piaceri della tavola; noi vorremmo liberarci da questa preoccupazione. Il digiuno appare così come una tappa sul cammino della nostra liberazione e un alleato indispensabile nella lotta contro i desideri egoistici. Il digiuno è, con la preghiera, uno dei doni più preziosi concessi agli uomini; esso è caro a tutti coloro che ne hanno fatto l'esperienza.

Quando noi digiuniamo, sentiamo crescere la riconoscenza verso Dio che ha dato all'uomo il potere di digiunare. Il digiuno ti dà accesso ad un mondo di cui sospetti appena l'esistenza. Tutti i dettagli della tua vita, tutto ciò che avviene in te e attorno a te, si illumina di una luce nuova. Il tempo che scorre riceve una utilizzazione nuova, ricca e feconda. Durante le veglie, l'assopimento e la confusione dei pensieri fanno spazio ad una grande lucidità di spirito; invece di esasperarci contro ciò che ci contraria, noi l'accettiamo tranquillamente, nell'umiltà e nell'azione di grazie; problemi che sembravano gravi e complessi, si risolvono da se stessi, così semplicemente come un fiore apre la sua corolla. La preghiera, il digiuno e le veglie sono il modo di picchiare alla porta che noi vorremmo ci venisse aperta.

I santi Padri hanno spesso considerato il digiuno come una misura di capacità: se si digiuna molto, è perché si ama molto, e se si ama molto, è perché molto ci è stato perdonato (cf. Lc 7, 47). Colui che digiuna molto, riceverà molto.

Tuttavia i santi Padri raccomandano di digiunare con misura: non si deve imporre al corpo una fatica eccessiva perché l'anima stessa ne subirebbe danno. E neppure bisogna mettersi a digiunare troppo presto: ogni cosa richiede una certa assuefazione e ciascuno deve tener conto della sua complessione e delle sue occupazioni. Eliminare certi alimenti sarebbe dannoso: ogni nutrimento è un dono di Dio. Tuttavia è saggio astenersi da quei cibi che appesantiscono e non servono che ad accarezzare il gusto: cibi molto piccanti, carni, alcoolici, ecc. Per il resto, si può mangiare di tutto ciò che si trova a buon mercato ed è facile procurarsi. Tuttavia, per i Padri, digiunare con misura significa non fare che un solo pasto al giorno, un pasto piuttosto leggero per evitare la sazietà.

Evitare l'esagerazione

È un fatto d'esperienza che il pianista che suona con ardore esagerato e lo scrittore che scrive troppo in fretta, si espongono a dei crampi. Scoraggiati e ridotti all'impotenza, si vedono all'improvviso costretti a interrompere il loro lavoro, essi che, un momento prima, erano pieni di slancio. E l'inazione espone a molte cattive influenze.

Questo esempio contiene per noi una lezione. Il digiuno, l'obbedienza, l'austerità di vita, l'attenzione, la preghiera, costituiscono un insieme di pratiche necessarie, ma non sono che pratiche. E ogni pratica deve essere messa in opera con naturalezza, con calma, tenendo conto della misura delle proprie forze (cf. Lc 14, 28-32), ed evitando ogni esagerazione.

«Siate dunque moderati e sobri per dedicarvi alla preghiera» (1 Pt 4, 7 ci raccomanda l'apostolo Pietro e, tramite lui, il Signore stesso.

Ci si può ubriacare anche non di alcool. Altrettanto dannosa è l'ebbrezza provocata da una eccessiva fiducia in se stessi e l'attività incalzante che ne segue. Animato da uno zelo sfrenato che si traduce in esagerazioni e mancanza di misura, si semina così nel terreno della propria vita spirituale ciò che si crede siano sacrifici. Ma i frutti che si raccolgono sono bacati: saranno una tensione eccessiva, l'impazienza riguardo ai difetti del prossimo, l'autogiustificazione. Si tratta dunque di «non discostarsi né a destra né a sinistra» (Dt 5,32), e di non avere la più piccola fiducia in se stessi.

Se non vediamo in noi dei frutti abbondanti di amore, di pace, di gioia, di moderazione, di umiltà, di semplicità, di rettitudine, di fede e di pazienza, tutto il nostro lavoro è vano, come ci avverte s. Macario di Egitto. Noi dobbiamo lavorare in vista della messe, ma questa messe è opera del Signore.

Sii dunque attento a te stesso e abbi discernimento. Se noti che diventi irritabile ed esigente verso gli altri, alleggerisci un po' il tuo fardello. Se cerchi di esaminare la condotta degli altri, far loro la lezione, rivolgere loro delle osservazioni, sei per una strada falsa; colui che rinuncia veramente a se stesso non ha niente da rimproverare agli altri. Se tu trovi che quelli che ti circondano o le circostanze esteriori ti disturbano e infastidiscono, vuoi dire che non hai ancora capito in che cosa consiste il tuo lavoro: tutto quello che, di primo acchito, sembra importunarti, ti è dato in realtà come un'occasione per praticare la sopportazione altrui, la pazienza e l'obbedienza. Una persona umile non può essere infastidita dagli altri: può soltanto mettere gli altri a disagio.

Cerca dunque di eclissarti, evita di metterti in mostra, nasconditi. Entra nella tua camera e chiudi la porta (Mt 6, 6), anche quando sei obbligato a trovarti nel chiasso di una numerosa compagnia. E se questo diventa talvolta troppo difficile da sopportare, esci, va' dove vuoi, purché tu possa trovarti solo, e gridare con tutta l'anima verso il Signore che ti aiuti, ed egli ti ascolterà.

Considerati come una ruota, diceva lo staretz Ambrogio. Una ruota, più tocca leggermente la terra, più corre e avanza con facilità. Non pensare alle cose terrestri, non parlarne, non preoccuparti più del necessario. Ma ricordati pure che una ruota completamente in aria, non può nemmeno girare.

Sull'uso delle realtà materiali

Noi siamo composti di anima e di corpo: non possiamo quindi fare astrazione da questa dualità nel nostro comportamento. Di conseguenza, aiutati con le realtà materiali. Il Cristo, conoscendo la nostra debolezza, ha usato per noi come mezzi delle parole e dei gesti, la saliva e il fango. Per noi ha voluto che la sua potenza vivificante si comunicasse attraverso il lembo del suo mantello (Mt 9, 20; 14,36), mediante pannolini e fazzoletti che avevano toccato il corpo di Paolo (At 19, 22), e persino mediante l'ombra dell'apostolo Pietro (At 5,15).

Così, per tutto il tuo faticoso pellegrinaggio lungo la via stretta, appoggiati su tutte le cose terrene come su un bastone, utilizzandole per ricordarti di Dio: il candore della neve e la limpidezza del cielo, l'occhio iridato della mosca e il calore del fuoco, e tutte le creature che i tuoi sensi percepiscono, ti richiamino il tuo Creatore. Ma ricorri soprattutto ai mezzi che la Chiesa ti offre «per mettere le tue membra a servizio della giustizia per la tua santificazione» (Rom 6,19). In primis il luogo, la santa comunione del Signore; ma anche gli altri misteri e sacramenti e le sante Scritture. La Chiesa ti offre anche le sante icone della Madre di Dio, degli Angeli e dei Santi, la preghiera fatta davanti ad esse, i ceri e le lampade, l'acqua benedetta, lo splendore dell'oro, il canto. Ricevi tutto con riconoscenza, per la tua edificazione e conforto, per tuo vantaggio e progresso, mentre avanzi per la tua strada verso una meta più lontana.

Non temere di manifestare esternamente il tuo amore per il tuo Signore misericordioso e pieno d'amore; bacia la croce e le icone, adorna di fiori. Se solo impedissimo il male che è in noi di manifestarsi esteriormente, la nostra buona volontà avrebbe un più libero respiro. Se ciò che per amore ci è dato fosse da noi ricevuto con amore, lo slancio del nostro amore diventerebbe sempre più largo e possente, ed è precisamente questo lo scopo dei nostri sforzi. Più un corso di acqua è abbondante, più la sua foce si allarga.

Utilizza il tuo stesso corpo come tuo alleato nel combattimento. Sottomettilo e rendilo indipendente di fronte ai capricci del vecchio uomo. Fagli condividere i tuoi sentimenti di compunzione: se vuoi imparare l'umiltà, rendi umile anche il tuo corpo e piegalo verso la terra. Inginocchiati, la faccia contro terra, più spesso che puoi, quando sei solo; ma rialzati subito, perché ogni caduta è seguita dal nostro risollevarci nel Cristo.

Fa' spesso il segno della croce: è una preghiera senza parole. In qualche istante, senza essere legato dalla lentezza della parola, esso esprime la tua volontà di partecipare alla vita del Cristo e di crocifiggere la carne, di accettare senza mormorare tutto ciò che la Santa Trinità ti manda. D'altra, parte, il segno della croce è un'arma contro gli spiriti cattivi; usa spesso quest'arma, attento a ciò che fai.

Per costruire una casa, è necessario alzare un'impalcatura. Solo un uomo forte non ha bisogno di un sostegno esterno. Ma tu, sei un uomo forte? Non sei altro che un bambino?

I momenti di oscurità

Il cielo è ora nuvoloso, ora limpido, ora di nuovo piovoso. Così la natura umana. Bisogna sempre aspettarsi che, di tanto in tanto, le nubi coprano il sole. I santi stessi hanno conosciuto ore, giorni e settimane di oscurità. Allora dicevano che «Dio li aveva abbandonati», per indurli a prendere veramente coscienza della radicale povertà loro propria quando sono lasciati a se stessi e privati del suo sostegno. Questi momenti di oscurità, in cui tutto sembra privo di senso, assurdo e vano, in cui si è assillati dal dubbio e dalle tentazioni, sono inevitabili. Ma possono anche essere utilmente sfruttati.

Il mezzo migliore per non lasciarci abbattere in quei giorni oscuri è di seguire l'esempio di s. Maria l'Egiziana. Per quarantotto anni dimorò nel deserto al di là del Giordano; quando le tentazioni si abbattevano su di lei e il ricordo della sua vita peccatrice ad Alessandria la sollecitava a rinunciare al suo volontario soggiorno nel deserto, si gettava per terra invocando l'aiuto di Dio, e non si rialzava se non quando il suo cuore era diventato umile. I primi anni furono faticosi. Ella dovette spesso rimanere in questo stato lunghi giorni. Ma alla fine di diciassette anni venne il tempo del riposo.

In questi periodi, resta calmo. Non lasciarti persuadere a gettarti di nuovo nella vita sociale né a cercare un diversivo. Non impietosirti su te stesso, non cercare altro conforto fuorché quello di gridare al Signore: «Vieni a salvarmi, o Dio; vieni presto, Signore, in mio aiuto» (Sal 70,1); «sono prigioniero senza scampo» (Sal 88,9), e altri simili appelli. Da nessun'altra parte puoi aspettarti un vero soccorso. Non perdere tutto il profitto andando in cerca di un conforto aleatorio. Tirati le coperte fin sopra il capo; è adesso che la tua pazienza e la tua costanza sono messe alla prova. Se sopporti questa prova, ringrazia Dio che te ne ha dato la forza. Se soccombi, rialzati con prontezza, domanda perdono, e di': «Non ho che quello che mi merito!», poiché la stessa caduta è stata la tua punizione. Hai contato troppo su te stesso e ora hai visto dove questo conduce. Ne hai fatto l'esperienza: non dimenticarti di rendere grazie.

A proposito di Zaccheo

Come Zaccheo, sei salito su un albero per vedere il Signore (cf. Lc 19). Non l'hai fatto usando unicamente le tue facoltà intellettuali, né soltanto con lo spirito. Sei un essere umano, provvisto di un corpo: per questo, come Zaccheo, hai adoperato il vigore delle tue membra e le realtà terrestri per innalzarti al di sopra della terra. E se così hai agito con

intelligenza e discernimento, tenendo conto del peso del tuo corpo e della misura delle tue forze, ma senza timore di sembrare ridicolo, hai avuto la felicità di sollevarti abbastanza al di sopra dell'agitazione della folla — cioè dei tuoi impulsi terreni — per cogliere un istante lo sguardo del Signore che ti cercava.

Tu lo constati: dopo che hai preso maggiormente coscienza della tua oscurità, non sei più attratto come prima dalle distrazioni e dalla vita di società, e hai intravisto, come in un lampo, il tuo uomo interiore quale è veramente. Forse, hai l'impressione che il tuo cuore sia stato finora come un guscio di noce sballottato dalle onde, senza meta e senza pilota. Adesso, il viaggio ha uno scopo, e questo è importante. Tuttavia, sei sempre il piccolo guscio di noce sperduto nell'oceano desertico; se hai navigato come dovevi, scoprirai ora, per la prima volta, fino a qual punto il tuo scafo sia fragile e minuscolo.

Basta che noi manifestiamo la nostra buona intenzione, dice l'arcivescovo Teofilo di Bulgaria, perché il Signore si faccia lui stesso costantemente nostra guida. Gesù ha detto a Zaccheo: «Presto, scendi — cioè, umiliati —, perché oggi devo fermarmi a casa tua» (Lc 19,5). La 'tua casa', qui, può essere intesa come il tuo cuore. Va bene, dice il Signore, sei salito su un albero e hai vinto una parte dei tuoi desideri terreni, perché volevi vedermi. Volevi essere in grado di scorgermi quando sarei passato per il tuo cuore. Ma ora, affrettati ad umiliarti, invece di restare là, pensando di essere in una situazione migliore degli altri; perché è nel cuore dell'umile che io devo dimorare. Ed egli, «scese in fretta e lo accolse pieno di gioia» (Lc 19,6).

Zaccheo, capo dei pubblicani, riceve dunque il Cristo. E la prima cosa che egli fa è di rinunciare a tutti i suoi beni. Poiché ne dona immediatamente la metà ai poveri, e il resto fu certamente distribuito in fretta per restituire al quadruplo ciò che aveva frodato. «Anch'egli è figlio di Abramo» (Lc 19,9): ha udito la voce del Signore, ed ha subito lasciato il suo paese e la casa di suo padre (cf. Gen 12,1), in cui l'egoismo e le passioni regnavano da padroni. Zaccheo ha scoperto che un cuore che accoglie il Cristo deve svuotarsi di tutto il resto, deve dare tutto ciò che possiede di ricchezze ingiustamente acquisite: «La concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e l'orgoglio della vita» (1 Gv 2,16). Ha capito che colui che è ricco in questo mondo, è povero nel mondo da venire, poiché essere ricco materialmente, è essere spiritualmente povero, secondo s. Giovanni Crisostomo. Infatti, se il ricco non fosse tanto povero, non cercherebbe di essere tanto ricco.

Come è impossibile che la salute stia insieme alla malattia, altrettanto è impossibile conciliare l'amore con il possesso, dichiara s. Isacco il Siro. Poiché chi ama il prossimo, abbandona senza condizione tutto ciò che possiede: tale è la natura dell'amore. Ma senza amore è assolutamente impossibile entrare nel Regno di Dio. Questo, Zaccheo pure l'ha constatato.

Ma meno si possiede, più la vita si semplifica. Ogni superfluo è rigettato, e il cuore si raccoglie nel proprio centro. A poco a poco, l'uomo interiore si sforza di penetrare nella sua cella più interna, dove ci sono quei gradini che salgono verso il cielo.

Anche la preghiera diventa allora più semplice. Le preghiere si raccolgono attorno al centro del cuore e vi penetrano. E in queste profondità, si scopre la sola preghiera che sia veramente necessaria: l'appello alla misericordia.

Che cosa può desiderare un peccatore, e il primo di essi (cf. I Tim 1, 15), se non che il Signore abbia pietà di lui? Ha qualche cosa da offrirgli? Ha delle forze, una volontà, una sicurezza, che gli siano proprie? Può intraprendere qualche cosa da se stesso? Può sapere qualche cosa? Può comprendere, afferrare qualcosa, lui che non ha niente in proprio, niente che possa chiamare suo?

Egli non ha nulla, poiché il peccato non ha esistenza positiva: il peccato non è che una privazione, un'opacità, un rifiuto. È qui che si trova il peccatore, in questo niente.

Egli si vede tale; e meno possiede, più è ricco. Poiché la cella vuota che è nel suo cuore, rigurgita non di beni transitori, ma della pienezza della vita eterna, della sua luce e delle sue certezze: l'amore e la misericordia. E questo perché è il Signore l'Ospite della sua casa.

Ma come può il peccatore meritare la venuta del Signore? Come può immaginare che il Signore voglia guardarlo, immerso com'è nelle sue tenebre? Ha un bel fare sforzi per purificarsi, combattere e lavorare, seguire i comandamenti del Vangelo, vegliare, digiunare, applicarsi in tutti i modi a rinnegarsi per il Signore; egli si vede soccombere, nonostante tutto questo, al cattivo umore e alla collera, alla mancanza di amore e alla pigrizia, all'impazienza e all'ingratitude e a tutti i vizi immaginabili. Come può sperare che il Signore venga in una simile dimora?

Per questo prega nei seguenti termini: «Signore, abbi pietà. Abbi pietà di me, peccatore; poiché, in verità, ho cercato di fare quello che mi ero prescritto per servirti. Ho lavorato il campo del mio cuore, di cui mi avevi affidato la cura, e ho custodito il gregge (cf. Lc 17,7-10). Ma io non sono che il tuo umile servo, e senza di te non posso far niente. Perciò abbi pietà di me e riempiami della tua grazia».

Usando della sua libertà egli cresce nella fede (cf. Lc 17,5) e ottiene, mediante la preghiera, le energie necessarie per agire. Allora, azione personale e preghiera sono strettamente collegate fino al punto che le loro acque si mescolano del tutto e l'azione personale diventa preghiera, e la preghiera il proprio agire. È quello che i santi chiamano 'attività spirituale', 'preghiera del cuore', e 'preghiera di Gesù'.

La preghiera di Gesù

L'Abate Isaia ha detto che la preghiera di Gesù è uno specchio per lo spirito e una lampada per la coscienza. Fu pure rassomigliata ad una voce tranquilla che risuona continuamente in una casa: qualsiasi ladro che cercasse di introdursi, fuggirebbe tosto accorgendosi che qualcuno è sveglio. La casa è il cuore; i ladri, sono le suggestioni cattive. La preghiera è la voce di colui che monta di guardia. Ma questa sentinella non è più l'io, è il Cristo. L'attività spirituale incarna il Cristo nell'anima nostra. Essa implica un continuo ricordo di Dio: esso rimane nascosto in te, nell'anima tua, nel tuo cuore, nella tua coscienza. «Io dormo, ma il mio cuore veglia» (Ct 5,2). Anche se dormo, o se devo occuparmi di altre cose, il mio cuore rimane fisso nella preghiera, vale a dire nella Vita eterna, nel Regno dei cieli, nel Cristo. Le radici del mio essere sono fermamente piantate nel loro terreno nutritivo.

Il mezzo per giungere a questa preghiera è l'invocazione: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore». Ripetila ad alta voce, o solo mentalmente, tranquillamente, lentamente, ma con attenzione, con il cuore il più possibile libero da tutto ciò che non le si accorda. Non soltanto le preoccupazioni terrene sono inconciliabili con essa, ma anche ogni preoccupazione o qualsiasi speranza di recepire una risposta, una qualsiasi visione interiore, il sentimento di una qualche esperienza, i sogni romantici, le domande curiose e il gioco dell'immaginazione. La semplicità è una condizione indispensabile, come l'umiltà, la sobrietà del corpo e dello spirito, e in genere tutto ciò che implica il combattimento invisibile.

In particolare, i principianti devono stare in guardia contro tutto ciò che rassomiglia alla più leggera tendenza al misticismo. La preghiera di Gesù è un'attività, uno sforzo pratico e un mezzo che ti dà la possibilità di recepire e di adoperare quella forza che si chiama la grazia di Dio — la quale, nei battezzati, è sempre presente, sebbene nascosta — per portare frutto. La preghiera fa fruttificare questa forza nell'anima nostra; essa non ha altro scopo. un martello che spezza la corazza. Il martello è duro, e i suoi colpi fanno male. Abbandona ogni idea di dolcezze, di rapimenti, di voci celesti: non c'è che un cammino che conduca al Regno di Dio, ed è la via della croce. Essere sospeso, crocifisso, ad un albero è un orribile supplizio. Non aspettarti altro.

Hai crocifisso il tuo corpo inchiodandolo strettamente ad un genere di vita semplice e uniforme, imponendoti una stretta disciplina. La tua attività mentale e la tua immaginazione devono essere anch'esse strettamente controllate. Inchiodale bene con le parole della preghiera, la Sacra Scrittura, la lettura dei salmi e delle opere dei santi Padri, in cui tutte queste cose sono prescritte. Non permettere alla tua immaginazione di svolazzare qua e là, a suo gradimento. Le idee entusiasmanti, di solito, non sono che delle fughe sterili nel mondo delle illusioni. Appena il tuo pensiero non è più utilmente occupato dal lavoro, riconducilo alla preghiera.

Veglia perché l'immaginazione e il pensiero ti obbediscano così docilmente come un cane bene ammaestrato. Tu non gli permetti di saltellarti intorno uggiolando, di rovistare nella spazzatura e di rotolarsi nelle pozzanghere. Nello stesso modo, devi essere sempre in grado di richiamare a te i tuoi pensieri e la tua immaginazione, e devi farlo innumerevoli volte, ad ogni istante. Se non lo fai, dice s. Antonio, assomigli ad un cavallo che porta, ininterrottamente, un cavaliere dopo l'altro, e, infine, crolla, spossato e coperto di bava.

Se batti troppo forte sul guscio di una noce, rischi di schiacciare anche il gheriglio. Bisogna procedere con precauzione. Non passare di colpo alla preghiera di Gesù. Non avere fretta di incominciare ad usarla. E, anche in seguito, continua a dire le altre tue preghiere. Non essere troppo ansioso. Non credere di potere, da te stesso, dire con attenzione un solo «Signore, pietà». La tua preghiera sarà necessariamente intermittente. Tu rimani uomo: solo «gli angeli nel cielo vedono sempre la faccia del Padre mio che è nei cieli» (Mt 18, 10). Tu, al contrario, hai un corpo terrestre, che reclama ciò di cui ha bisogno. Non credere di perdere tutto se, all'inizio, ti succede di dimenticare di pregare, per parecchie ore, o persino per tutto un giorno o più. Prendi la cosa naturalmente e semplicemente: sei un marinaio inesperto che si è così ansiosamente occupato d'altro, da dimenticare di far attenzione al vento. Così, non aspettarti niente da te medesimo. Ma non contare nemmeno sugli altri.

La concentrazione è una cosa, la distrazione un'altra. La preghiera renderà il tuo pensiero vivo e chiaro. Allora le cose saranno nell'ordine. Le persone che pregano vedono tutto ciò che le circonda, notano e osservano ogni cosa, ma la perspicacia di questo sguardo viene dalla preghiera, che riversa su tutto la sua luce penetrante.

Il nostro spirito è attivo quando la purezza regna dentro di noi. Finché noi cerchiamo di estendere questo regno del distacco nel nostro cuore, il nostro essere spirituale continua a crescere.

La preghiera produce la calma interiore, una tranquilla distensione nella tristezza, l'amore, la riconoscenza, l'umiltà. Al contrario, se ti trovi teso e agitato, in uno stato di esaltazione o di scoraggiamento, se provi abbattimento o amarezza, o un eccessivo bisogno di azione, se sei immerso in un sentimento di estasi o in una ebbrezza di sensi analoga a ciò che si prova ascoltando della musica, se sperimenti un'impressione di perfetta soddisfazione, o di euforia che ti rende «contento di te stesso e del mondo intero», sei sulla cattiva strada. Hai fondato troppo il tuo edificio su te stesso. Suona la ritirata e ritorna al biasimo di te stesso, che deve sempre essere il punto di partenza di ogni vera preghiera.

L'angelo di luce arreca sempre la pace, quella pace che i demoni delle tenebre vogliono turbare ad ogni costo. È da questo, dicono i santi Padri, che si può riconoscere le potenze cattive e discernerele dalle buone.

La perla di gran prezzo

Spogliato di ogni conoscenza, incapace di ogni buon pensiero e di ogni buona azione, senza memoria per il passato e senza volontà per l'avvenire, inutile come un vecchio straccio, insensibile come i sassi della strada, sbriciolandoti come un fungo tarlato nei boschi, votato alla morte come un pesce arenato sulla spiaggia, versando lacrime sulla tua miserabile condizione, andrai a pregare davanti all'Onnipotente, tuo Giudice e tuo Creatore, tuo Salvatore e tuo Maestro, Spirito di Verità e Dispensatore di vita; e come il figlio prodigo,

balbetterai, dalle profondità della tua impotenza: «Padre, ho peccato contro il cielo e contro di Te, non sono degno di essere chiamato tuo figlio» (Lc 15,21); «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore».

Tu conosci la tua impotenza e giaci davanti all'Onnipotente come un granello di polvere; ma, dal seno della tua miseria, senti crescere in te l'amore per gli altri uomini, perché essi sono stati creati dal Signore e ricevono la sua luce. Lui, la cui essenza è insondabile, ha cura di loro. E questo basta perché tu sia pronto a sacrificare tutto per loro.

E allora avviene una strana cosa: più tu discendi nelle profondità del tuo cuore, più ti innalzi al di sopra di te stesso. Le condizioni esterne della tua vita rimangono identiche: tu rigoverni le stoviglie, accudisci ai tuoi bambini, vai al tuo lavoro, riscuoti il salario e paghi le imposte. Fai come tutti nel settore della tua vita esteriore, poiché non puoi abbandonarlo. Ma vi sei con la metà di te stesso. Hai abbandonato una cosa per ottenerne un'altra.

«Se ho Te, che altro posso desiderare sulla terra?» (cf. Sal 73,25). Niente, risponde s. Giovanni Climaco, se non di pregare senza interruzione e di attaccarmi a Te nel silenzio. Gli altri sono schiavi delle ricchezze, degli onori, o del desiderio di acquistare dei beni materiali; il mio solo desiderio è di aderire a Dio.

La preghiera, con tutto ciò che essa implica di rinuncia a se stesso, è diventata la tua sola ragione di vivere, la parte più reale della tua esistenza. Camminare con Dio (cf. Gen 6,9) ~ ormai la sola cosa che abbia valore per te, di fronte a tutti gli eventi del cielo e della terra. Per colui che porta il Cristo in se stesso, non c'è più né morte, né malattia, né disperazione quaggiù. Egli è già entrato nella vita eterna, e vede tutte le cose in questa luce.

Di giorno e di notte, il seme celeste germoglia e cresce nel tuo cuore, senza che tu sappia come. La terra del tuo cuore produce spontaneamente, prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga (Mc 4,27-28).

I santi parlano di ciò che essi chiamano la luce senza tramonto. È una luce che brilla non per gli occhi esteriori, ma nel cuore di colui che non cessa di camminare in purezza e innocenza. Essa fa indietreggiare immediatamente le tenebre, e ci incammina invincibilmente verso il pieno meriggio. La sua caratteristica è di essere sempre più pura. È la luce dell'eternità, che non conosce il vespro, e già brilla attraverso il velo del tempo e della materia. I santi, d'altra parte, non dicono mai che questa luce sia stata loro donata; soltanto assicurano che è concessa solo a coloro che hanno purificato il proprio cuore per amore del Signore, sulla via stretta che hanno deliberatamente scelta.

La via stretta non finisce mai: è una via eterna (Sal 139,24). Ogni passo che vi si fa è un inizio. Là, il presente include il futuro, il giorno del giudizio; il presente include il passato, la creazione. Poiché il Cristo è dovunque presente senza essere legato dal tempo, contemporaneamente agli inferi e nel cielo. Quando giunge Colui che è l'Uno, ogni molteplicità scompare, anche nel tempo e nello spazio. Tutto si unifica e diventa simultaneo, nelle profondità del tuo cuore. Tu hai allora trovato quello che cercavi: la profondità, l'altezza e la larghezza della croce; il Salvatore e la salvezza.

Così, dunque, se vuoi salvare l'anima tua e guadagnare la vita eterna, comincia sempre di nuovo a scuotere il torpore, a fare il segno della croce e a dire: «Concedimi, Signore, di incominciare bene, nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen».